

実りの秋です。秋の味覚を楽しく味わいながら元気な体をつくりましょう。旬の恵みを味わうことは、豊かな感受性や味覚形成にも役立ちますよ。

## 足りてますか？

## カルシウムと鉄

カルシウムと鉄は、無機質と呼ばれる栄養素の一つで、骨や歯、血液をつくるもとになります。日本人に不足しやすく、成長期には必要量が増えるので、とくに意識してとってほしい栄養素です。バランスよく食べて丈夫な体をつくりましょう。

### Ca カルシウム

#### 特徴・働き

- 体内で最も多く存在し、骨や歯をつくるもとになります。
- 骨や歯に99%存在し、残りの約1%は血液等に含まれます。
- 筋肉を動かしたり、出血した際に血液が早く固まるようにしたり、神経を安定させるなどの働きがあります。

#### 不足すると…

- 骨や歯が弱くなったり、イライラしやすくなります。

#### 多く含まれる食品

- 牛乳、乳製品、小魚、大豆、大豆製品、海藻、小松菜等に多く含まれます。また、鮭や干し椎茸に多いビタミンDと一緒にとることで吸収率がアップします。

骨量は、20歳前後に最大骨量になり、それ以降は減少していきます。成長期の骨量が増加する今、しっかり「骨貯金」をすることで、将来の骨粗鬆症の予防にもつながります。

休みの日も、カルシウムの多い牛乳や乳製品、小魚、大豆、大豆製品等を意識してとろう！

### Fe 鉄

#### 特徴・働き

- 赤血球のヘモグロビンや、各種酵素（エネルギー代謝、肝臓の解毒作用に関係する酵素）をつくるもとになります。
- 肉や魚等の動物性食品に含まれる鉄は、ヘム鉄といい、吸収されやすいです。
- 大豆、大豆製品、野菜等の植物性食品に含まれる鉄は、非ヘム鉄といいます。ビタミンCやたんぱく質と一緒にとることで、吸収率がアップします。

#### 不足すると…

- 貧血になりやすかったり、疲れやすくなります。

#### 多く含まれる食品

- レバー、牛肉、まぐろ、かつお、貝類、大豆、大豆製品、小松菜等に多く含まれます。

鉄が不足すると、細胞に十分な酸素が運ばれません。運動能力や学習能力に影響がでないよう、鉄が多く含まれる食品を意識して食べましょう。

## ぱぱっとクッキング

### 切り身魚のレンジ蒸し

秋から冬にかけて旬を迎える魚を手軽に味わってみましょう。野菜と魚をお皿に乗せ、電子レンジで蒸すだけでとても簡単です。パサ付きも少なく、魚と野菜を一緒にいただけます。大人と子どもでも調味料を変えるなど、味付けやアレンジがしやすい点もおすすめです。

#### <材料>

切り身魚(さけ、めかじき、たらなど)…1切(70g~100g)  
塩……………ひとつまみ  
酒……………大1/2  
きのこ……………適量

冷凍野菜(ブロッコリー、ほうれんそう、かぼちゃなど)……………適量  
レモンの輪切り……1枚  
ケチャップ、みそマヨネーズ、しょうゆ、ポン酢、ドレッシングなど

#### 作り方

- ① 魚に塩を振り、5~10分ほど馴染ませる。
- ② 耐熱皿に、きのこ、野菜を置き、①をのせて酒を振りかけ、レモンの輪切りをのせる。
- ③ ②にラップをふんわりとかけ、魚に火が通るまで電子レンジ500Wで3~4分加熱する。ラップを外す際は蒸気に注意し、お好みの調味料をかける。

