

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## 骨に必要なカルシウム(Ca)は吸収が悪い

骨の強さの基本となるカルシウム(Ca)は、非常に吸収が悪い電解質です。これにはいろいろな原因がありますが、基本的に電解質は食物が完全に分解されてイオンの状態にならないと吸収されないため、Caが多いといわれている小魚は完全に咀嚼することが困難で、イオン化しにくいので、20-30%しか吸収されません。またリン(P)の存在が吸収率に影響します。CaとPの比率が1:1の食品の吸収が最も良いことがわかっており、これに該当するのが乳製品です。しかしそれでも吸収率は40-50%です。

また、Pが多く含まれる食品を摂取するとCaの排泄が増加することも知られており、せっかく吸収されたCaが排泄されてしまいます。Pは食品添加剤としてインスタント食品や加工食品に多く含まれており、例えば中華麺の「かんすい」や、「結着剤」としてはパン、菓子、ハム、ソーセージ、アイスクリーム、練り製品、味噌、醤油など、「醸造用剤」としては合成清酒、コーラ、清涼飲料水、チーズ、加工乳製品などに含まれています。

最近の子どもが些細な外傷で骨折するのは、インスタント食品の過剰摂取によるCaの吸収不足が原因ではないかといわれています。ということで、骨粗しょう症の予防と治療には、インスタント食品を控え牛乳を毎日飲むことを勧めています。牛乳には脂肪が多く含まれており、脂肪が多く存在するとCaの吸収が阻害されることも知られています。また、脂肪はカロリーも高く、多飲すると肥満の原因にもなります。そういう意味では脱脂粉乳(スキムミルク)がお勧めです。脂肪がないためカロリーが低いにもかかわらず、Caは牛乳と変わらないので、Caを摂取する目的では最良の食品です。脂肪が少ないため理論的には牛乳より吸収率が良いことが予想されますが、明確なデータはありません。スキムミルクはスーパーのどこに置いてあるのかが探しにくいのですが、コーヒー売場の隣のクリーミングパウダー売り場にあります。



〈愛知医療学院短期大学 教授 種田陽一(医学博士)〉

広告

## 下水道切替工事の案内が届いたけど...

そもそも下水道切替工事ってなに?  
費用はどのくらいかかるの?  
切替工事は義務なの?

これを見ればすぐ分かる!

Q&A 株式会社 フタムラ建材店 ウェブサイト  
下水道切替工事のギモン?

健康で快適な街づくり  
株式会社 フタムラ建材店 お問合わせは水道工事事務所まで  
清須市 フタムラ 052-400-3636

しよっかいさんおすすめ!

# 健康レシピ



塩さばの  
トマトチリソース

### 【材料2人分】

- 塩さば(切り身) … 2切れ(160g)
- 片栗粉 …………… 適量
- サラダ油 …………… 大さじ1
- にんにく(みじん切り) … 1/2片
- しょうが(みじん切り) … 1/2片
- トマト(くし形切り) …… 1個(100g)
- 枝豆(さやから出す) …………… 50g(さや付き)

- トマトケチャップ …………… 大さじ1
- 豆板醤 …………… 小さじ1/2
- しょうゆ …………… 小さじ1
- 水 …………… 75ml
- 鶏がらスープの素 …………… 小さじ1/2

### 【作り方】

- 塩さばは、骨を除いて一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- 熱したフライパンに、半量のサラダ油と塩さばを入れ、こんがりと全体に火が通るまで中火で焼き、取り出す。
- フライパンに残りのサラダ油、にんにく、しょうがを入れて、弱火で炒め、香りが出たら②のさばを戻し、トマトを加えて中火でさっと炒め、枝豆、Aを加えてさっと加熱する。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
塩さばのトマトチリソース	316kcal	24.0g	2.6g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

### ◆管理栄養士のコメント◆

魚を食べる頻度はどのぐらいでしょうか。魚からは、良質のたんぱく質が摂取できるほか、血管障害の予防やアレルギー反応を抑制する作用があるDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)を多く含みます。また、カルシウムなどの摂取源にもなるため、魚は健康的な食生活を営む上で重要な食材です。

魚料理のレパートリーが少ないという悩みも耳にしますが、今回のようにトマトと合わせることで、いつもとひと味違った料理になるほか、臭みを消す、うま味が増す効果も期待できます。

広告

## 医療法人 清須呼吸器疾患研究会

# はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、  
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科  
消化器内科・循環器内科・病理診断科  
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111  
http://www.kiyosu-kokkyuki.jp/

