

バロンドールカフェ監修 ☆おすすめのレシピ☆



Ballon Dor Cafe
バロンドールカフェ



2月のオススメレシピ

ジャガイモ生地
の
ほうれん草キッシュ

調理時間：20分程度

☆調理手順☆

- ①ジャガイモは、皮を剥きレンジで3分ほど加熱し、つぶしてパイ皿に平らに敷きつめます。
- ②卵と牛乳と塩を泡だて器でよく混ぜます。
- ③茹でたほうれん草とハムを食べやすい大きさに切り、卵液に混ぜ、パイ皿に流し入れます。
- ④余熱あり、220℃のオーブンで20分程度焼いたら完成(^^) / ※卵液にお好みで胡椒、粉チーズを入れても◎！

☆材料☆(4人分)

ジャガイモ……大1個
卵……………2個
牛乳……………250CC
塩……………適量
ほうれん草……1/4把
ハム……………2枚

☆今月のおススメ食材は…**ほうれん草**☆

『栄養たっぷり、緑黄色野菜の代表！！！！』



年間を通して手に入りますが、栄養価が高まり、おいしさも増す旬の季節は冬。霜にあたって甘みが増すと言われています。

ほうれん草はとても栄養価が高く、緑黄色野菜の代表です。

特にカロチンやビタミンC、鉄分を多く含んでいます。

またカロチンとビタミンCの相乗的な効果で、肌荒れの防止、かぜ予防にも有効です。

根元の赤い部分には骨を丈夫にするマンガンが豊富に含まれていますので、捨てずに食べるようにしましょう。

ビタミンB1・B2、カルシウムなどの不足しがちな栄養素を含んでいて、消化もよい食材なので体質改善や病人にも向いています。



スターキッズ食育コラム 2月

2月は、トレーナーの観点から栄養(食育)のお話をしたいと思います。
今回は骨の成長についてです。



全身には約200個の骨(乳幼児は約350個)があります。

乳幼児期にほとんどが軟骨で成長に伴い太さと長さが増します。骨の成長には成長ホルモン、甲状腺ホルモン、ビタミン、血流、機械的刺激(運動など)が影響していて、男子は25歳、女子で20歳前後まで発育すると言われてはいますが、個人差は大きくほぼ20歳前後でピークになります。

骨の成長には栄養以外にも影響しますが、今回は栄養素についてお話していきたいと思います。
骨の成長に重要な栄養素は全部で5つあります。

○**カルシウム**:ご存知の通り代表格のカルシウム。

体内のカルシウムの99%は骨と歯に蓄えられています。カルシウムの吸収率は低く、年代によっても異なりますが牛乳で約40%、小魚で約33%、野菜で約19%となっています。

<食材⇒乳製品、魚介類、野菜など>

○**乳糖**:乳糖はカルシウムの吸収の亢進を促進すると言われています。

<食材⇒牛乳など>



○**タンパク質**:骨には約25%のタンパク質が含まれており、その90%程度がコラーゲンです。

骨を鉄筋コンクリートに例えるとコラーゲン(タンパク質)が鉄筋で、カルシウムがコンクリートとなります。
<食材⇒肉、魚介類、乳製品、大豆製品など>

○**ビタミンD**:ビタミンDも腸などでカルシウムの吸収を促進したり、カルシウム濃度を一定に保つ働きもあります。また、日光に浴びることでビタミンDが生成されます。

<食材⇒魚介類、きのこ類など>

○**リン**:リンは骨の約15%を占める重要な成分であるとともに、カルシウムとのバランスやホルモンを介してカルシウムの吸収に関わります。大体カルシウムとリンの摂取バランスは1:1が望ましいですがリンが多く含まれるインスタント食品を多用するとカルシウムとのバランスを崩すこととなります。

<食材⇒魚介類、乳製品、のりなど>

※**食物繊維**:食物繊維はカルシウムの吸収を阻害します。しかし通常の食品摂取においては問題にはならないのでサプリなど過剰摂取にだけ気をつけていきましょう。

<食材⇒豆類、穀類、野菜、きのこ類、海藻類など>



これらが骨の成長に影響する重要な5つの栄養素です。やはり骨の成長には牛乳は欠かせませんね。

余談ですが、日本人は乳糖を分解する能力が弱い人が多く、下痢をしやすい人もいます。

そういった方は乳糖を含まない牛乳やヨーグルト、チーズから摂取もしくは1度に多量に牛乳を飲まないように工夫していきましょう。また、牛乳は脂質が多く含む飲料で多く飲みすぎると肥満の原因になるので低脂肪乳にするなどがオススメです。

まとめると!

- * おかずは肉だけでなく魚介類からも!
- * 好き嫌いせず野菜・きのこを食べよう!
- * 毎食or1日1杯牛乳を飲もう!
(低脂肪やヨーグルトなどにも工夫)
- * 外で日光に浴びて遊ぼう!

たくさん外で遊んで、栄養補給して骨の成長に繋げていきましょう!

以上トレーナー視点の栄養話でした(^o^)/
次回は知っているようで知らない水分補給について、お話したいと思います!

