



2日 五つ星そろえて体カアップ!



6日からイタリア ミラノ・コルティナで冬季五輪が開催されます。スポーツ選手も実践する主食・主菜・副菜・果物・乳製品がそろった五つ星献立をいただきます。副菜は、米とうずら豆が特徴のミネストローネ・ミラネーゼです。

13・27日 八王子産米の米粉・酒粕



八王子産米で作られるお酒「高尾の天狗」を製造する際にできる、米粉と酒粕を使います。13日は米粉を使ってカップケーキ、27日は粕汁を作ります。

3日 節分



節分では、豆をまいて悪いことを追い払い、福をよびこむ風習があります。1年間健康に過ごせるように願いをこめて、いわしのひつまぶし、大豆黒糖をいただきます。

16日 元気応援メニュー：ファンモン



八王子出身FUNKY MONKEY BABY'Sさんが好きな「カレーライス」を食べます。ファンモン★エッグカレー、バイビーズ太陽サラダ、桑の都クラフティをお楽しみに!

17日 山梨県100年フード ほうとう

「ほうとう」とは小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」をたっぷりの具材と一緒に味噌仕立ての汁で煮込んだものです。稲作が適さない山間で米に代わる主食として古くから親しまれてきました。



和食

和食を支える「大豆」

大豆は、豆腐などの加工品やしょうゆ、みそなどの調味料の原材料です。米と並び、昔から日本の食事に欠かせない重要な食材のひとつです。中でも「みそ」は昔から健康的な食べ物としてなくてはならないものでした。



日本の発酵食品「みそ」

地域で特色が異なる「みそ」

みそは大豆に麴・塩を加え、発酵させて作ります。作る土地の気候風土や材料、熟成期間の違いで、地域ごとに味わいが異なります。

【みその種類は大きく分けて3つ】

米みそ	麦みそ	豆みそ
米麴(糀)	麦麴	大豆を熟成・発酵
信州みそ 西京みそ	九州で使用 甘みのある	愛知県の 八丁みそ

みそのココに注目!

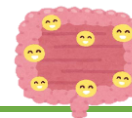


良質のたんぱく質、 ビタミンミネラルも豊富!

発酵することによってたんぱく質がアミノ酸に代わり、良質のたんぱく質が消化吸収されやすくなります。

腸内環境を整えて免疫力アップ!

免疫機能を担う免疫細胞の約70%は腸内に存在しているため、腸内環境を整えることがとても大切です。発酵食品のみそには腸内の善玉菌や、善玉菌の工サになる菌が豊富です。



健康

中学生にとってほしい「カルシウム」

成長期の皆さんは大人に比べて骨の成長が活発です。今この時期に丈夫な骨をつくるのが、将来の健康的な生活につながります。

骨量は20歳がピーク!?

骨量は、10代で増加し、20歳頃がピークです。40歳から加齢に伴い骨量は少しずつ減少していきます。

将来、元気に活動するためには…

10代で骨密度を高めて、 丈夫な骨を作ることが大切です。

カルシウム不足が続くと、骨密度が低下によって骨がもろくなり、骨折しやすくなる「骨粗しょう症」の原因にもなります。

【1日に必要なカルシウムの量(mg)】

年齢	男性	女性
12~14歳	1000	800
15~29歳	800	650
30歳以上	650~700	

中学生は大人より多い!



カルシウムの大切な働き

丈夫な歯や骨を作る



出血時に血液を固める



神経細胞の働き 脳から体に指令を出す

筋肉・心臓の収縮



体内のカルシウムの99%は骨や歯に、1%は血液などの体液に含まれ、命や体を支える大切な働きをしています。

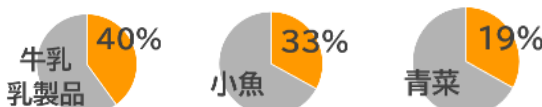
カルシウム不足が続くと、その機能を維持するために、骨からカルシウムを吸収し、骨が弱くなってしまいます。

食生活のポイント

- ・牛乳・乳製品
 - ・小魚・青菜
 - ・海藻・豆・豆製品
- に多く含まれています。

意識してカルシウムを含む食品をとる

体内への吸収率にも注目! 牛乳が一番高い



1日3食しっかり食べる

カルシウムは不足しがちな栄養素です。無理なダイエットや偏った食事では、丈夫な骨を作ることができません。また、カルシウムだけ意識していても骨量を増やせません。バランスの良い食事が大切!

カルシウムを吸収・定着させる

- ビタミンD
カルシウムの吸収に必要です。舞茸・干しいたけ・卵・鮭などに多いです。
- ビタミンK
カルシウムを骨に定着するのをサポートします。納豆やわかめ、小松菜などに含まれています。