

【カルシウムと歯は仲良し】

◆旬の1品

秋に旬を迎える秋刀魚は、脂が20%以上にもなり良質な脂 EPA、DHA を豊富に含みます。その他、**カルシウム**や**ビタミンD**を含み、脳の機能を活性化したり、**骨を強く**したりと、私たちの体の機能を高めてくれる心強い味方です！

～秋刀魚の梅チーズ巻き～



・材料（2人分）

秋刀魚	2尾	小麦粉	大さじ1
梅干	1粒	油	大さじ4
スライスチーズ	2枚		
大葉	2枚		



・作り方

- 1、秋刀魚は3枚におろします。大葉とチーズは縦半分に切り、梅は種を除いてほぐします。
- 2、秋刀魚の皮目を下にし、身の上に大葉、チーズ、梅干の順に載せます。
尾から頭に向かって巻き、爪楊枝を刺して全体を止め、小麦粉をまぶします。
- 3、中火のフライパンに多めの油を敷き、秋刀魚の皮目から焼きます。
- 4、秋刀魚全体に火が通り、表面に焼き目がついたら、爪楊枝を外して完成です。

スーパーで秋刀魚の切り身を購入すれば、時短レシピに！
お子様のお弁当や旦那様のおつまみにしても喜ばれますね♪

◆カルシウムの吸収率を高めよう

骨や歯を強くする為には、生活習慣のちょっとした心掛けで変わってきます。カルシウムの摂取に加え、「**食事**」「**日光浴**」「**運動**」の3つのポイントをおさえ、男性、女性ともに骨量を増やす・維持する生活を意識してみましょう。



・3つのポイント

- ①**食事** : 骨の材料となる**たんぱく質**、吸収率を高める**マグネシウム**、**ビタミンD**等複数の栄養素を含む食材を組み合わせると good!
例、鮭ときのこのホイル焼き、きなこヨーグルト
- ②**日光浴** : 日光に当たる事で、カルシウムの吸収率を高める**ビタミンD**が体内で合成されます。**週に2回**、**1回に30分**程度の日光浴を意識すると good!
- ③**運動** : 適度な運動により骨の代謝が高まり、骨を強くしてくれます。
ウォーキングなら**1日8,000～10,000歩**を目指すと good!

秋は紅葉を見ながらお散歩するのはいかがでしょうか？ 私は、今年話題になった千葉県君津市の「濃溝の滝」の紅葉が気に入っています！

◆カルシウムのヒミツ

カルシウムは「日本人に最も不足しているミネラル」と呼ばれているように、積極的に摂っていただきたい栄養素のひとつです。体の約2%（体重50kgの場合、カルシウムは1kg）を占めており、そのうち99%は「骨と歯」、残り1%は「血液、体液、筋肉、神経」と私たちの身体機能の重要なサポートをしています。

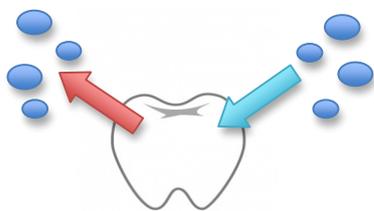
カルシウム（割合）	99%	1%
部位	骨、歯	血液、体液、筋肉、神経



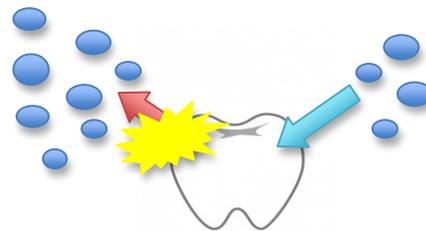
- ・カルシウムのはたらき：「歯と骨の健康を守る、丈夫にする」「筋肉の収縮」
「神経伝達物質の分泌を促し、神経の興奮を抑制する」
「ホルモン分泌を促す」「血圧のコントロール」等
- ・不足するとどうなる？：「骨粗鬆症」「自律神経失調症の症状」「手足のしびれ」
「痙攣」「イライラ、睡眠障害などの神経症状」等

◆カルシウムと歯の関係

カルシウムは、骨と歯の健康維持に必要な不可欠な働きをしていることが分かりましたが、歯ではどのような働きをしているのか見てみましょう。



カルシウム ≒ カルシウム ※1



カルシウム > カルシウム ※2

歯は、常にカルシウムが取り込まれたり（再石灰化）、逆に溶け出したり（脱灰）を繰り返してカルシウムのバランスを保っています。※1

このバランスが崩れ、カルシウムの溶ける量が多くなり細菌が付着したままになっていると、初期虫歯へと、虫歯の進行につながってしまいます。※2

カルシウムを積極的にとることは、虫歯の予防にもなりますね。今回ご紹介した生活のちょっとしたポイントを取り入れ、食べた後はしっかりと歯磨きをして、健康な歯を維持していきましょう！

1日に必要なカルシウム量は、牛乳コップ3杯分といわれています。また、和食では、お味噌汁の出汁を煮干しでとってカルシウムアップを目指しましょう♪