

# かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！  
19日は食育の日



## カルシウムで骨粗鬆症予防！！

骨粗鬆症になると・・・  
⇒骨の形成と吸収のバランスが崩れてしまう。



### カルシウムの多い食品

- 牛乳・乳製品  
⇒ 牛乳、ヨーグルト、チーズ
- 大豆製品  
⇒ がんもどき、生揚げ、木綿豆腐
- 野菜類  
⇒ モロヘイヤ、小松菜、チンゲン菜
- 魚介類  
⇒ ワカサギ、アユ、ハマグリ、サバ缶
- 魚介加工品  
⇒ 干しエビ、しらす干し



### カルシウムは吸収されにくい

体の状態や、食品によって吸収率が異なる。

- ⇒ ① 吸収率が上がる食べ合わせ
- ② 吸収率の高い食品を選ぶこと

が大切



### 吸収率アップの方法とは？

- ① 魚介類やきのこ類等ビタミンDを含む食品と一緒に摂取する。
- ⇒ カルシウムが骨に沈着するのを促す働きがあるため。
- ② 吸収率の高い牛乳やチーズなどの乳製品を摂取する。
- ⇒ 吸収を促進させるカゼインホスホペプチドを含むため。

# かつしか知っ得メモ

## 和食文化 寿司

野菜から食べよう！  
1日350gを目標に。



### 寿司の誕生

- 現在の寿司は「江戸前寿司」が発祥で、初めは屋台で提供していたとされる。
- 江戸前とは、東京湾で獲れた魚のことで、酢・塩で締めるなど、様々な方法で保存していた。
- 関西では、押し寿司が主流であった。
- 江戸っ子は「とにかく早く、安くて、美味しいもの」がよかった為、握り寿司が人気だった。



押し寿司

### 熟れずしとは…

- 今の寿司の原点といえるもので、塩を振った具材を飯に混ぜて発酵させたもの。
- 鮒ずし：代表的な熟れずしで、琵琶湖で獲れる鮒を使う。独特な臭みがあるのが特徴。
- かぶら寿司：石川県金沢市で特に好まれている。かぶら（かぶ）に鮒を挟み込み発酵させたもの。