

# かつしか知っ得メモ

やさしい野菜から食べよう！

1日350gを目標に。



新生姜は、やわらかく辛みも少ないので、生で食べても香りがよく、おいしいです！

## 今月の食材 生姜



旬について：

一般的に生姜（新生姜）の旬は秋。夏に出回る新生姜はハウス栽培されたもの。新生姜を一定期間貯蔵した後に出荷されるのが根生姜である。

生の生姜に含まれる成分、ジンゲロールの働き

- 免疫機能を高める
- 殺菌作用
- 炎症を抑える



加熱するとできるジンゲロン、ショウガオール

- 血流を良くし、体を温める

## ジンジャードリンク

【材料（一人分）】

- 生姜すりおろし 小さじ1
- お湯 20ml
- はちみつ 大さじ1
- レモン汁 小さじ1
- 炭酸水（無糖）150ml
- 氷 5~6個

【作り方】

- マグカップにすりおろした生姜とお湯を入れラップをし、電子レンジで30秒加熱する。
- ①にはちみつとレモン汁を入れて溶かす。
- グラスに移し、炭酸水と氷を入れて軽く混ぜて完成。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

# 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



## 骨粗しょう症とビタミンD

骨粗しょう症とは？

骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気。加齢や運動不足などにより、骨を新しく作る「骨形成」と古い骨を壊す「骨吸収」の代謝のバランスが乱れることが原因。



「骨に必要な栄養素は？」  
カルシウムを思い浮かべますが、吸収をよくするには、ビタミンDも必要です。

ビタミンDの多い食品の例



予防のポイント

- 1日3食のバランスのよい食事
- カルシウムを多く含む食品をしっかり食べる。
- カルシウムの吸収を良くするビタミンDも併せてとる。
- ビタミンDは、食品から摂取する以外にも紫外線に当たることで皮膚で合成されるため、適度な日光浴が大切。
- 若いときから気をつけて、高齢期のリスクに備える。



日光浴のポイント

- 起床したらすぐにカーテンを開け、太陽の光を浴びる。
- 1日当たり15分~30分程度を目安に。
- 冬場は1時間くらいがおすすめ。



葛飾区公式サイト 食と栄養関連お役立ち情報  
「元気な骨をつくるための食事」も参考にどうぞ。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。