



Sukusukuworld Kitchenletter

2026年6月 栄養士 高橋 八重

6月になり、季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒も増えて来ますので注意が必要です。料理の際には①しっかり加熱する②できたらすぐに食べる③残ったものは冷蔵庫で保存するなど、食品管理をしっかりしていきましょう。

また6月4～10日は歯と口の健康週間になります。虫歯予防のために日頃からカルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜などをバランスよく摂取するように心がけていきましょう。特に牛乳は歯を丈夫にする代表的な食材として推奨されています。

【牛乳が苦手な場合は・・・】

まずは砂糖やココアを加えて味を変えてみましょう。それでも飲めない場合はシチューやグラタン、ホットケーキなどの料理に混ぜて摂りましょう。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれるため、牛乳が苦手な場合、代わりに小魚や小松菜などカルシウムが豊富に含まれる食品を積極的に摂るようにしましょう。

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

