

# 食べる元気

骨強化

# CPP

CPP(カゼインホスホペプチド)は、牛乳のタンパク質であるカゼインが分解されてできた成分です。カルシウムは、体内に取り込まれて腸でリンと結びつき、不溶性のリン酸カルシウムとなって、腸からの吸収が困難になりますが、CPPはカルシウムや鉄などのミネラル類を溶けやすくし、体内への吸収を容易にしてくれます。乳製品を毎日とって、骨をより強いものにしましょう。

## これがおすすめ食材 Recommended Foods

### ■牛乳



昔は薬として用いられていたといわれる。健康に必要な栄養素をバランスよく含むが、牛乳の乳糖を分解できずにおなかを壊してしまう人も。現在は乳糖を酵素で処理した製品も出ている。

### ■チーズ



原料乳の栄養素が凝縮、タンパク質、カルシウム、ビタミンA・B2は、牛乳の数倍も含有。虚弱体質や潰瘍、がんの予防にも効果がある健康食材。パラエティーに富んでいるので、さまざまな料理に使える。

### ■ヨーグルト



日本に伝わったのは奈良時代。乳酸菌の働きによって、タンパク質や脂質が分解された状態にあるため消化吸収率が高く、カルシウム量は牛乳よりも多い。牛乳やチーズが苦手な人にもおすすめ。



# 元気が出ておきレシピ 「そば粉のフルーツクレープ」

骨を強くする低カロリーなデザート

1人分  
252kcal

## ●材料(4人分)

そば粉100g、グレープフルーツ200g、オレンジ150g、キウイ100g、溶き卵1個分、牛乳1・1/2カップ、サラダ油大さじ1、プレーンヨーグルトカップ1/2、はちみつ適量、ミント適量

## ●作り方

- ①ボウルに溶き卵、牛乳、そば粉を入れてよく混ぜ合わせ、泡立て器で滑らかになるまで混ぜ、冷蔵庫で1時間休ませる。
- ②グレープフルーツとオレンジは皮と薄皮をむいて一口大に切り、キウイは皮をむいて1cm角に切る。
- ③熱したフライパンに薄く油をひき、生地を1/4ずつ流し入れ、ほんのり焼き色がつくように両面を焼く。
- ④③を皿にのせ、②を盛りつけてヨーグルトとはちみつをかけ、ミントを添える。



## 食べ方ひとつで **効果倍増**

### 吸収率のよい乳製品で 手軽に補給

#### じつは

日本人のカルシウム不足は、牛乳を飲むと下痢をする乳糖不耐症の人が多く、また牛乳が三大アレルゲンの一つとなっていることが要因ともいわれます。

#### さらに

タンパク質の過剰摂取は尿に排出されるカルシウムが増え、逆にタンパク質の摂取が少ないとカルシウムの吸収が悪くなります。

#### ちなみに

カルシウム不足は骨粗しょう症の原因に。1日の必要量は600mgですが、更年期以降は1日1gを目標に、吸収率のよいチーズなどで補いましょう。

