

入園式・入学式・入社式など、
新しい生活がスタートする4月。

元気に4月を過ごすためにも
バランスのよい食事を目指しましょう!!

日本人に不足しがちな栄養素...

カルシウム【Ca】

カルシウムは骨の材料となる
大切な栄養素□

人の骨量は20歳前後で最大に達した後は、
減少の一途をたどります。
40歳を過ぎると、体内のカルシウムの量は
年齢とともにどんどん減少し、60歳を過ぎると、
腸管からのカルシウムの吸収能力も低下。

健康な骨の維持のためにも、
食事でしっかりとカルシウムを摂りましょう!!

カルシウム1日推奨量(成人男女)
650mg/day

* 日本人の食事摂取基準2017参照 *

☆*.. かぶの葉とじゃこの
混ぜごはん ..!*☆



カルシウム量(1人分)
154mg

~材料(4人分)~

かぶの葉 100g・ちりめんじゃこ 50g・油揚げ 1枚
ごはん 800g・ゆずの皮 適量
しょうゆ 大さじ1・1/2・サラダ油 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2・酒 大さじ1/2

~作り方~

- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、かぶの葉をサッとゆでる。
1cm幅に切り、水気をしっかりと絞る。
- 油揚げはしょうゆ大さじ1を刷毛でぬり、
オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
縦の長さを3等分に切り、端から5mm幅に切る。
※焼く時間は使用するトースターのワット数や機種により異なります。※
- フライパンにサラダ油を熱し、ちりめんじゃこを入れる。
つやが出て、カリッとするまで炒めたら、
かぶの葉とみりん・しょうゆ・酒、
各大さじ1/2を順に加え、軽く煮立たせる。
最後に油揚げを加え、サッと炒め合わせる。
- ごはんをボウルに入れ、③を混ぜる。
器に盛り、ゆずの皮を千切りにして添える。

カルシウム摂取のポイント

1.カルシウムを多く含む主な食品を積極的に摂取する

プロセスチーズ1個 158mg	木綿豆腐(1/2丁) 180mg	いわし丸干し(1尾) 114mg	小松菜(1小鉢) 105mg
牛乳(1杯) 220mg	ヨーグルト(1/2カップ) 120mg	さくらエビ(大さじ2杯) 120mg	ひじき(1小鉢) 140mg

2.カルシウムの吸収を助ける栄養素も一緒に摂取する

ビタミンD 魚介類(イワシ・カツオ・マグロなど)、 干し椎茸、きくらげなど	ビタミンK 納豆、ブロッコリー、ほうれん草、 チーズ、レバーなど
---	--

3.カルシウムの吸収を妨げる栄養素の摂取は控える

リン インスタント食品、スナック菓子、 炭酸飲料など	食塩 干し魚、漬物、加工食品など
----------------------------------	---------------------

もちろん、何より問題になるのは、偏った食生活。

まずは1日3食、
栄養バランスを整えることが大切です。

※この記事に関するお問い合わせは内線3202まで※

かぶの葉(100gあたりCa250mg)は、
根の部分のおよそ10倍もの
カルシウムを含みます。
また、ちりめんじゃこ(いわしの稚魚)は
カルシウムに加え、
ビタミンDも含まれている食材です□