

6月1日は牛乳の日!

6月は牛乳月間です!!

2001年、国連食糧農業機関(FAO)は6月1日を「世界牛乳の日」と決めました。牛乳は子牛を育てるための栄養源。同じほ乳類である私たちにとっても理想的な栄養食品です。コップ1杯(200ml)で1日に必要なカルシウム量の約1/3が摂れ、良質なたんぱく質やミネラル類などたくさんの栄養素もバランスよく含まれています。



たんぱく質
6.6g

脂質 7.6g

炭水化物 9.6g



カルシウム
220mg

リン 186mg

カリウム
300mg

マグネシウム 20mg

1日のカルシウム摂取推奨量

	男性	女性
18-29歳	800mg/日	650mg/日
30歳以上	750mg/日	650mg/日

※日本人の食事摂取基準2020：参照※

牛乳・乳製品は1回に摂る量に含まれるカルシウム量が多く、他の食品に比べて吸収率も高く効率よく摂取ができます。まずは1日コップ1杯(200ml)の牛乳を飲むなど、毎日、コツコツ続けて摂ることが大切です。

※疾患により牛乳・乳製品の摂取量・頻度は異なります。

※まずは主治医・管理栄養士にご相談ください。※



<カルシウムたっぷり冷製パンプキンスープ>

～ 材料 [4人分] ～

かぼちゃ400g (皮付き500g)	水	400ml
タマネギ(中) 1/2個(100g)	牛乳	400ml
バター 12g	ヨーグルト(プレーン)	100g
固形コンソメの素 1個	塩	少々
	パセリ(みじん切り)	適量



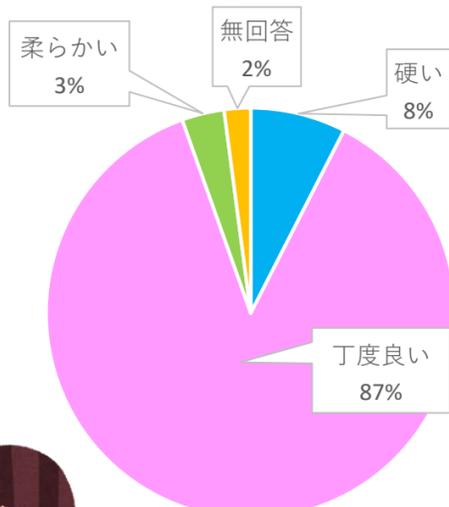
嗜好調査結[一部抜粋]

【調査年月日】令和3年4月21日(昼食)

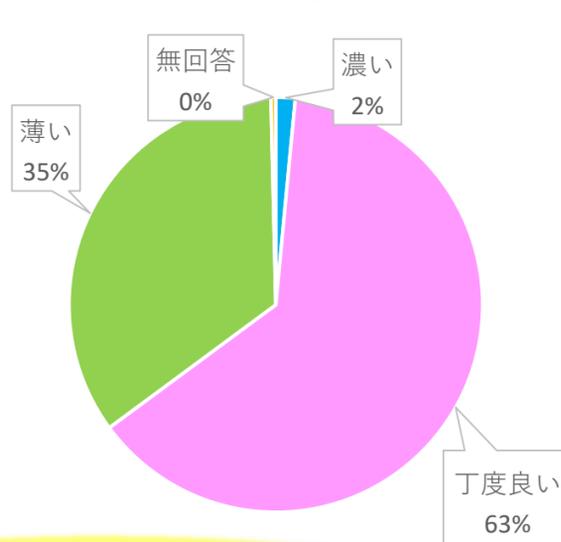
【対象】病院食喫食者(ごはん食・妊婦食・糖尿食)

【対象人数】328名(回答数265名/回答率81%)

<ごはんのかたさ>



<おかずの味付け>



～作り方～

- ① かぼちゃは種をとり、皮をむき薄切りにする。
- ② タマネギはごく薄く切る。
- ③ 鍋にバターを溶かしタマネギを炒める。
- ④ ③に①、固形コンソメの素、水、塩を加えてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④をミキサーにかけ、牛乳を加え、塩で味を整え、火を止める。
- ⑥ 仕上げに滑らかにしたヨーグルトを加え、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ お皿に盛り付け、パセリを散らす。

[栄養量/1人分]

エネルギー：181kcal

たんぱく質：6.2g

カルシウム：157mg

食塩相当量：0.6g



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで

患者さんのご意見を少しでも反映したく嗜好調査を実施いたしました。今後も食事を楽しんでいただけるよう努めてまいります。ご協力ありがとうございました。

