

Caをゲット!!

骨を強くするためには、カルシウムがどんな食材に多く含まれているのかわ知ることが大切です。代表的なカルシウムの多い食材を紹介いたします。明日からのメニューの参考にして下さいね。1日目安量 男性769mg 女性652mg

カルシウムが多く含まれる食材



いわし丸干し
132mg/1尾(30g)



生揚げ
288mg/1枚
(120g)



シラス干し
52mg/大匙2杯(10g)



高野豆腐
126mg/1個
(20g)



切干大根
50mg/10g

カルシウムが多く含まれる食材



牛乳
220mg/200g



いりごま
36mg/小さじ1杯
(3g)



スキムミルク
220mg/大匙2.5
杯



小松菜
162mg/1/4把
(95g)



プロセスチーズ
158mg/25g

七訂 食品成分表2016より



不足しているカルシウム分(男性 211mg、女性 59mg)を補うためには、今の食事に、コップ1杯の牛乳、切干大根の煮物や小松菜のごま和えをプラス!



おすすめレシピ 小松菜と生揚げの豆乳仕立て

【作り方】

- ①小松菜をよく洗い、3~4cmにカットします。
- ②生揚げは湯通後、一口大にカットします。
- ③鍋に水を入れ、出汁用昆布を入れます。
- ④昆布を鍋から取り出して、火にかけます。
- ⑤沸騰したら、①とカットしめじ、②を加えます。
- ⑥粉末だし、しょうゆ、豆乳を加え調味します。
- ⑦器に盛りつけて完成です。

ポイント

- ★男女とも不足するカルシウム量をカバーします。
- ★減塩のため、昆布でだしをとっています。粉末だしも、もちろん減塩タイプ!



【材料】4人分
生揚げ 2枚
小松菜 1/4把
カットしめじ 1袋(80g)
豆乳 200ml
出汁用昆布 ひとかけ
粉末だしの素 1本(5g)
しょうゆ 小さじ1

栄養量 エネルギー130.5kcal カルシウム214.4mg 鉄分