

カルシウム

Calcium



大和市イベントキャラクター
ヤマトン

by Healthmate

丈夫な骨や歯の健康のために特に意識して摂りたい栄養素が、カルシウムです。カルシウムの大部分は、骨や歯に蓄積して私たちの体の中に存在しています。骨量を貯めることができるのは20歳頃までといわれていますが、その後は毎日コツコツカルシウムを摂ることで骨量の維持を図ることが必要です。カルシウムの多い食材を毎日摂って、骨量の貯蓄‘貯骨’をしましょう。

こんなあなたにおすすめ

- ・骨の健康が気になる人
- ・ハキハキと元気でいたい人
- ・安定した気持ちで過ごしたい人

1日650~800mgが成人の推奨量です。

カルシウムを多く含む食材とお勧めの食べ方

- ・牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品は吸収率が高く手軽にカルシウムを補給できます。他にも、骨ごと食べられる小魚、大豆製品、野菜類や海藻などに多く含まれています。
- ・ビタミンDを多く含むきのこ類や魚類、ビタミンKを多く含む納豆、小松菜やモロヘイヤなどの野菜と一緒に食べると吸収率がアップします。

主菜

厚揚げと小松菜の オムレツ



【1人分】196kcal、たんぱく質12.4g、脂質13.5g、食塩相当量1.0g、カルシウム194mg

～厚揚げが入ること満足感もアップ～

【材料(2人分)】

厚揚げ	40g
小松菜	50g
水	大さじ1
卵	2個
粉チーズ	大さじ1
スキムミルク	大さじ1
バター	10g
ケチャップ	大さじ2

【作り方】

- ①厚揚げは油抜きをして、小さめの一口大に切る。
- ②小松菜を2cmの長さに切る。
- ③ボウルに卵を溶きほぐし、粉チーズ、スキムミルクを加えて混ぜておく。
- ④フライパンに①と②と水を入れて蒸し焼きし、皿に取り出す。
- ⑤④のフライパンにバターを溶かし、③の卵液を流し入れて、大きくかき混ぜる。
- ⑥全体が半熟になったら皿に取り出していた④を真ん中にのせ、両側から卵をかぶせて包み込みオムレツの形に整える。

副菜

高野豆腐のミルク煮

【1人分】129kcal、たんぱく質10.5g、脂質8.1g、食塩相当量0.9g、カルシウム184mg

～高野豆腐と牛乳でカルシウム摂取～



【材料(2人分)】

高野豆腐(一口サイズ)	30g
牛乳	160cc
醤油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

【作り方】

- ①鍋に全ての材料を入れ、クッキングシートで落とし蓋をする。
- ②ふつふつと煮立つまで強火(牛乳は分離してもそのままでもよい)、煮立ったら弱火にして5分ほど煮る。
- ③火を止めてそのまま味を含ませる。

【ポイント】

- ・一口サイズの高野豆腐は水戻しせずに使います。
- ・鍋は直径15cmぐらいの小鍋がよいです。
- ・クッキングシートは、鍋より1cmぐらい大きめで穴は開けません。

主菜

鮭のちゃんちゃん焼き風 ホイル焼き

【1人分】255kcal、たんぱく質26.6g、脂質11.0g、食塩相当量1.2g、カルシウム308mg

～カルシウムの吸収を助ける働きのある
ビタミンDを含む食材と一緒に～

【材料(2人分)】

生鮭切り身	160g	A	スキムミルク	30g
塩	ひとつまみ		味噌	小さじ2
こしょう	適宜		水	大さじ2
たまねぎ(1/4個)	100g			
小松菜	140g			
まいたけ	50g			
バター	16g			

※甘塩鮭でも代用可。
その場合、塩はふらない。

【作り方】

- ①鮭に塩、こしょうをふっておく。
【A】の味噌と水を混ぜた後で、スキムミルクを足してよく混ぜ合わせる。
- ②たまねぎは薄切り、小松菜は2、3cmのざく切りにする。
まいたけはほぐす。
- ③アルミ箔を広げ、②のそれぞれの半量を、玉ねぎ、小松菜、まいたけ、鮭、【A】、バターを順に重ね、隙間なく包む。
- ④フライパンに③を入れ、水(底1cmの量)を入れて蓋をし、中火で5分、弱火で5分ほど蒸し焼きにし、皿に盛る。



令和6年2月大和市食生活改善推進協議会・大和市役所健康づくり推進課作成

「あなたの健康的なライフスタイルを応援します」

このレシピについてのお問い合わせは・・・

大和市役所健康づくり推進課 地域栄養ケア推進係 ☎ 046-260-5804