

カルシウムで骨太な毎日を!!



カルシウムの不足により、骨折や骨粗しょう症をはじめ、肩こりや腰痛などを引き起こしやすくなります。食事からしっかりカルシウムを摂ることが大切です。又、適度な運動は骨への刺激となり骨を丈夫にしてくれます。

若いうちから毎日コツコツカルシウムを摂り、運動を心がけましょう。



桜えび
5g(大さじ1)
100mg



木綿豆腐
100g(1/3丁)
120mg



小松菜
100g(2茎)
170mg



チーズ
20g(1個)
126mg



いりごま
9g(大さじ1)
108mg

目指すは

650~700mg/日

(30~60歳代の目標量)

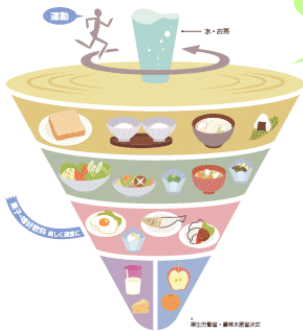


いつもの料理にひと工夫!

✿ ミルク de けんちんうどん ✿



食事バランスガイド



このレシピは1人分で
主食2つ、副菜1つ、主菜1つ、
牛乳・乳製品1つです。

1人分の栄養量
エネルギー465kcal
たんぱく質 25.8g
脂質 12.8g
食塩相当量 4.1g
カルシウム 182mg

材料 (1人分)

- ・うどん 200g
- ・にんじん 20g
- ・長ねぎ 10g
- ・油揚げ 6g
- ・味噌 25g
- ・牛乳 90cc
- ・大根 30g
- ・ごぼう 10g
- ・ぶなしめじ 15g
- ・豚ロース赤身 50g
- ・だし汁 210cc
- ・油 2g

作り方

- ①食べやすい大きさに切った根菜を下ゆでする。
- ②その他の具材も同様に切り、油をひいた鍋で炒める。
- ③②にだし汁を加えて煮立たせ、下ゆでした根菜を加える。
- ④味噌で味付けし、牛乳とうどんを加える。このとき、牛乳を沸騰させないようにする。
- ⑤最後にねぎを加えて出来上がり。

※五訂増補日本食品標準成分表による栄養量算出

毎月19日は「家族団らんの日」

毎月21日は「やまがた健康づくりの日」

資料作成 (問合せ先)

山形県置賜保健所保健企画課

TEL0238-22-3004

山形県健康保健業務課やまがた推進室

TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション

平成23年 第6号