

カルシウムたっぷり！

「水菜とじゃこのサラダ」

冬が旬の水菜やチーズ・小魚・のりは、カルシウムが豊富な食材です。焼きのりの風味をいかした、お手軽サラダをご紹介します。

副菜1つ(SV)
牛乳・乳製品 0.5つ(SV)

栄養調査によると、カルシウムは男女共に20~50歳代で特に不足しています。

【栄養成分(1人分)】
エネルギー 102kcal
たんぱく質 4.8g
脂質 7.5g
塩分 0.9g
カルシウム 168mg

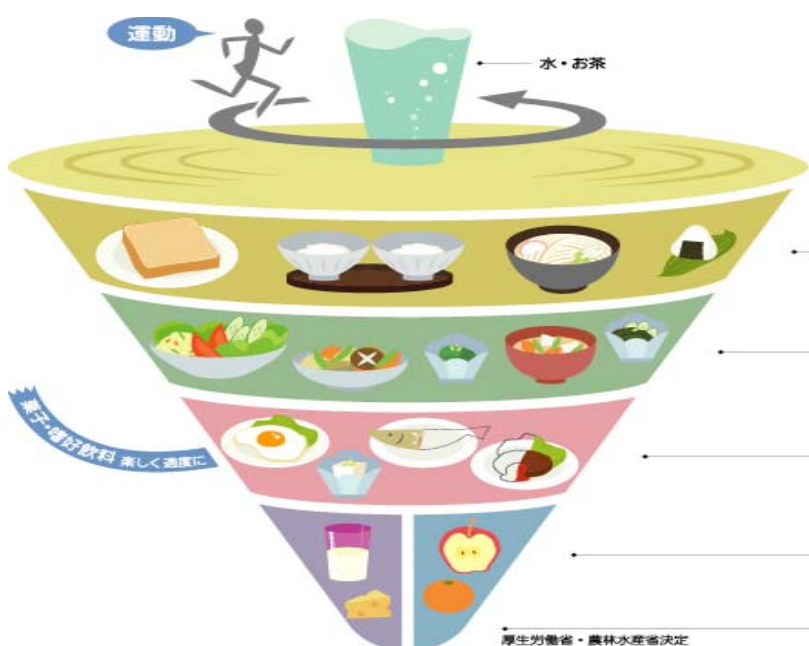
女性(18~69歳)の場合、カルシウム摂取量は、1日あたり650mgが目安です。(厚生労働省「食事摂取基準2010年版」より)

【材料4人分】
水菜 160g
スライスチーズ(2枚) 36g
焼きのり(1枚) 3g
ちりめんじゃこ(大さじ3) 15g
オリーブオイル 大さじ1と1/2
ポン酢 小さじ1
酢 大さじ1/2
プチトマト(8個) 80g

【作り方】

- ① 水菜は水洗いし3~4cmに切って水にさらした後、水気をしっかり切る。プチトマトは洗ってへたを取っておく。
- ② スライスチーズ、焼きのりは1cm角位にちぎり(焼きのりは細切りでもよい)、①と和えておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ火にかけ、中火以下の火加減でちりめんじゃこを焦がさないように炒め、ポン酢と酢を加えドレッシングを作る。
- ④ ②と③を混ぜ合わせて味をなじませ、プチトマトを添える。

食事バランスガイド



1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいかを示したものです。デスクワークが主で活動量が低い男性や、成人の女性はこのコマを目安にしてください。

1日分

5-7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3-5 主菜(肉・魚・卵)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

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)

山形県庄内保健所保健企画課

TEL0235-66-4932

山形県保健薬務課やまがた推進室

TEL023-630-2919

地域食生活・栄養情報ステーション 平成25年 第1号