

🧀 牛乳・乳製品を摂りましょう 🥛

平成 22 年県民健康・栄養調査によると、男女ともに 20～50 歳代で牛乳・乳製品の摂取が少なくなっています。特に、20 歳代女性の平均摂取量は 1 日当たり 40.2 g と、全世代の中で最も少ない状況にあります。牛乳・乳製品には、丈夫な骨を作るために必要なカルシウムが豊富に含まれていますので、日々の食生活で積極的に摂取するよう、心がけましょう。

具だくさん☆ ミルクスープ

材料 (2人分)

アスパラガス	2本
たまねぎ	60g
ぶなしめじ	40g
ブラックタイガー	4尾 (70g)
牛乳	300ml
水	100ml
サラダ油	小さじ2
コンソメ (顆粒)	3g
塩	1g
こしょう	適量



【栄養成分(1人分)】

エネルギー	179kcal
たんぱく質	12.9g
脂質	9.1g
食塩相当量	1.4g

作り方

1. アスパラガスの根元のかたい部分と”はかま”を切り、斜めに切る。玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは小房に分ける。ブラックタイガーは背ワタを取り、殻と尾を取り除く。
2. 鍋にサラダ油を熱し、ブラックタイガーと玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、アスパラガスとぶなしめじを加えてさらに炒める。
3. 2に牛乳、水、コンソメを加える。
4. 沸騰する直前に吹きこぼれないよう火を弱め、塩・こしょうで味を調える。



ミルクスープ 1 人分は、
牛乳・乳製品 1 つ (SV)、副菜 1 つ (SV) に相当します。



1 日の食事の中で「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 (基本形) を目安にしてください。

資料作成 (問合せ先)

山形県村山保健所保健企画課

Tel.023-627-1357

山形県健康長寿推進課健康づくり担当

Tel.023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション平成 27 年 2 号