

# 簡単レシピ VOL.12

## カルシウム吸収率UP!レシピ ～色々な食材からまんべんなく～

カルシウムをいっぱい摂って  
丈夫な骨をつくろうね

このレシピにいろいろな  
ヒントがあるよ

僕も作って  
みようかな

パパがつくった  
おりょうり  
だいすき



**気になる骨密度**

保健センターで決められた日に測れます！

詳細は広報ふっさをご覧ください。



福生市健康づくり推進員の会  
食グループ

# しらす干しと オクラの味噌和え



(1人前)  
エネルギー：39kcal  
塩分：1.5g  
カルシウム：58mg

調理時間：15分

材料【2人前】

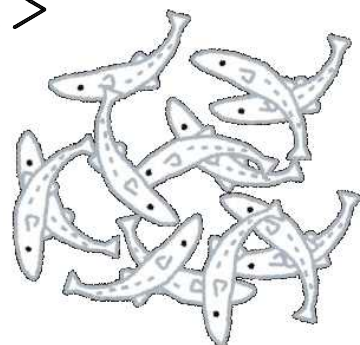
しらす干し	1パック (25g)
オクラ	3~5本
味噌	適量 (15g程度)

## 作り方

- ① オクラを茹で、粗みじん切りにする。
- ② しらす干しと粗みじん切りにしたオクラを混ぜ、味噌で和え味を整える。

### <作り方のポイント・料理のPR>

超簡単！白米ごはんに乗せて食べると食欲増進。  
食欲の落ちる夏の食卓へどうぞ！



# 牛乳で炊込みみごはん!!



(1人前)  
エネルギー：436kcal  
塩分：0.91g  
カルシウム：138mg

調理時間：50分

## 材料【2人前】

米	1合
にんにく	1かけ (お好みで)
ウインナー	2本
ミックスベジタブル	30g くらい
牛乳	1合分
コンソメ	小さじ1弱
お好みで好きな野菜(たまねぎやきのこなど)	

## 作り方

- ① 通常にお米をといでザルにあげておく。
- ② ウインナーを小口切りにする。
- ③ にんにくは皮をむいてみじん切りにする。
- ④ 米を炊飯器に入れ、通常に炊く分の水を牛乳に変えて入れる。
- ⑤ ミックスベジタブル・にんにく・ウインナー・コンソメ・お好みの野菜を入れて軽く混ぜて炊く。
- ⑥ 炊き上がったら塩・こしょう・パセリなどを加えて自分の好みの味に調整する。お好みで刻んだナッツや刻んだチーズを加えてもOK。

## <作り方のポイント・料理のPR>

水にかえて牛乳で炊くので栄養満点。家にある野菜を切って入れると更に good。簡単で無駄のない料理です。子どもから高齢者に向くレシピです!!

# ポテトチップス グラタン



(1人前)  
エネルギー：463kcal  
塩 分：1.2g  
カルシウム：230mg

調理時間：30分

## 材料【2人前】

ポテトチップス	1袋 (70g程度)
ツナ缶	1缶(70g)
ホワイトソース	
〔ホワイトソースの素〕	1袋
〔牛乳または豆乳〕	200ml
とろけるチーズ	2枚
大葉	1枚

## 作り方

- ① ポテトチップスは袋の上から砕く。
- ② ホワイトソースを表示の通り作る。
- ③ ボールで砕いたポテトチップスとツナ缶を混ぜ、そこへ②のホワイトソースを入れて混ぜる。
- ④ グラタン皿(2皿分)を均一に分け、その上にとろけるチーズをのせてオーブントースターでチーズに焦げ目が付く程度に焼く。
- ⑤ 千切りにした大葉を乗せる。(パセリでもOK)

## <作り方のポイント・料理のPR>

手早く、誰にでも簡単にできて、ツナと牛乳でカルシウムも摂れます。  
大人数用にもぴったり。わが家の定番です！



# サケ千チャウダー

## (骨粗しょう症予防)

調理時間：30分



(1人前)

エネルギー：269kcal

塩分：2g

カルシウム：303mg

材料【2人前】

サケ水煮缶(中骨入り)	1缶 (150g)
キャベツ	50g
ブロッコリー	50g
にんじん	30g
小麦粉	大さじ1/2
牛乳	350ml
コンソメ顆粒	大さじ1/2
こしょう	少々
油	少々

### 作り方

- ① キャベツとブロッコリーは一口大に切る。にんじんは皮をむいていちちょう切りにし、電子レンジに2~3分かける。
- ② 鍋に油をひき、①を入れて炒め、火が通ったら小麦粉を加えて炒める。
- ③ ②に牛乳とコンソメ顆粒を加え、弱火で5~6分煮たらサケ缶を汁ごと加え、ひと煮たちさせ、こしょうで味をととのえる。

### <作り方のポイント・料理のPR>

サケのたんぱく質とビタミンDがカルシウムの吸収を助け、ブロッコリーのビタミンKがカルシウムの流出を防ぎ、骨粗しょう症を予防します。サケの水煮缶は新鮮な魚の栄養が詰まっていて、高温加工により骨まで柔らかくなり、中骨入りなら骨に含まれるカルシウムも摂ることができます。水煮缶はすでに加熱調理されているので、料理時間を短縮できて便利に使えます。

# じゃこパスタ



(1人前)  
エネルギー：506kcal  
塩 分：4.3g  
カルシウム：208mg

調理時間：15分

## 材料【2人前】

パスタ(1.4mm)	150g
じゃこ	1パック
塩昆布	15g
桜えび	大さじ2
麺つゆ	30g
にんにく	2かけ
オリーブオイル	大さじ2
大葉	8枚
きざみのり	10g
くこのみ	10粒

## 作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯をわかし、パスタを茹でる。
- ② フライパンにオリーブオイル・にんにくのみじん切りを弱火で熱し、香りがでたら桜えび・じゃこ・塩昆布とからめ、火をとめる。
- ③ 大葉は干切りにしておく。くこのみは水で戻しておく。
- ④ パスタが茹で上がったからおたま1杯の湯をとっておき、湯きりしたパスタを②のフライパンに入れ、茹で汁・麺つゆとからめる。
- ⑤ 仕上げにきざみのり・大葉・戻したくこのみをかざる。

## ＜作り方のポイント・料理のPR＞

たまにはいつもと違うパスタ！！

お好みでじゃこや桜えびは増量してください。



# バランスよく食べよう 1日にとりたい食品と量

みかんの丘が 鉄道唱歌で♪ 1つねち にくいち たまこ きゅうじゅう まめ じゃい は5さらに こほんたべん おやつは かぞえた

食品群	主 菜		副 菜		主 食		間 食	
	魚 1皿	肉 1皿	卵 1個	牛乳 200ml	豆類 1皿	野菜(5皿+イモ類) 緑黄色 淡色 いも	ご飯・麺・パン	果物
成人	男性70g 女性50g	男性70g 女性50g	50g	200ml	80g	120g 230g 100g	3杯	200g

1日にとりたい食品の目安

1日に必要なエネルギー量 (身体活動レベル: 低い※~ふつう)

	男 性		女 性	
	30~49歳	2,300 ~ 2,650 kcal	1,750 ~ 2,000 kcal	性
50~69歳	2,100 ~ 2,450 kcal	1,650 ~ 1,900 kcal		
70歳以上	1,800 ~ 2,200 kcal	1,500 ~ 1,750 kcal		

※低い: 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心 (デスクワークが主な方、主婦など)



ポイント	18歳	28歳	38歳	48歳	58歳
あなたの合計はここへ					

♡10点満点 かんぺきー ●8点以下 めさせ10点 ●3点以下 がんばかんぱん

ポイントメモ



# ■ 1回に食べる量に含まれるカルシウム量 ■

(単位：mg)

【野菜類】		
小松菜	80g 1/3束	136
いりごま	10g 大さじ1強	120
チンゲンサイ	80g 1株	80
大根の葉	30g	78
切干し大根	15g 1/3袋	75
【魚介類】		
干しえび	30g 大さじ1/2	213
ししゃも	50g 2尾	165
いわしのみりん干し	20g	160
ひじき	10g	140
さけの水煮缶	70g 小1缶	133
いわしの丸干し	30g 1尾	132
さばの水煮缶	50g	130
桜えび(乾燥)	5g 大さじ2	100

ちりめんじゃこ	15g 大さじ3	78
【大豆食品】		
生揚げ	60g 1/3枚	144
がんもどき	50g 中1個	135
木綿豆腐	150g 1/2丁	129
凍り豆腐	15g 1枚	95
納豆	50g 1パック	45
【乳製品】		
牛乳	210g 1カップ	231
スキムミルク	20g 大さじ3強	220
アイスクリーム	100g	140
ゴーダチーズ	20g	136
プロセスチーズ	20g	126
ヨーグルト	100g 1/2カップ	120
カマンベールチーズ	20g	92

## ◆ いつもの食事 ひと工夫でカルシウムアップ ◆

### 工夫1 乗せたり混ぜたり

- ・ ご飯やパンの上にちりめんじゃこを乗せる
- ・ スキムミルクをコーヒーや紅茶、シチュー、てんぷら粉に混ぜる

### 工夫2 ぶりかけを作る

- ・ 桜えびとかつお節、ゴマを乾煎りしてぶりかけを作る

### 工夫3 常備菜を作っておく

- ・ ひじき、油揚げ、ニンジンを煮る
- ・ 大根の葉を炒め、じゃこやゴマを混ぜる
- ・ 切り干し大根にじゃこを加えて煮物に



◎カルシウムの吸収を助ける栄養素(ビタミンC、ビタミンD等)も一緒にとりましょう!

## 発行

福生市健康づくり推進員の会・福生市

発行日：令和元年10月

お問合せ先：福生市保健センター

福生市福生 2125 番地 3 Tel.042-552-0061