








お弁当でカルシウムをたっぷりとりよう

強い骨をつくるために重要な栄養素がカルシウムですが、体内でつくることが出来ないため食事からとる必要があります。今回はお弁当作りのコツとともに、カルシウムを上手に食事に取り入れる方法をご紹介します。

カルシウムを多く含む食材

〈牛乳〉 1杯 200ml  カルシウム 227mg	〈粉チーズ〉 大きじ 1杯 6g  カルシウム 78mg	〈しらす干し〉 10g  カルシウム 52mg	〈桜えび素干し〉 大きじ 1杯 2g  カルシウム 40mg											
〈切り干し大根〉 20g (乾)  カルシウム 100mg	〈ひじき〉 5g  カルシウム 50mg	〈いりごま〉 小さじ 1杯 3g  カルシウム 36mg	この量を目標に 毎日しっかりと カルシウムを とりよう！											
1日のカルシウム 推定平均必要量 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15~29歳</td> <td>650mg</td> <td>550mg</td> </tr> <tr> <td>30~74歳</td> <td>600mg</td> <td>550mg</td> </tr> <tr> <td>75歳以上</td> <td>600mg</td> <td>500mg</td> </tr> </tbody> </table> *日本人の食事摂取基準(2020年版)より					男性	女性	15~29歳	650mg	550mg	30~74歳	600mg	550mg	75歳以上	600mg
	男性	女性												
15~29歳	650mg	550mg												
30~74歳	600mg	550mg												
75歳以上	600mg	500mg												

カルシウムと一緒にとりたい栄養素

〈ビタミンD〉

カルシウムの吸収や代謝を助けます。
多く含む食品例

きくらげ (乾) 3g  ビタミンD 2.6 μg	まいたけ 50g  ビタミンD 2.5 μg	生鮭 1切  ビタミンD 19.8 μg	まいわし 1尾  ビタミンD 16.0 μg
---	--	--	--

目安量を
目指して毎日
とりよう！

1日のビタミンD 目安量

	男性	女性
15~17歳	9.0 μg	8.5 μg
18歳以上	8.5 μg	8.5 μg

〈ビタミンK〉

カルシウムを骨に取り込む働きをします。
多く含む食品例

ブロッコリー 5房  ビタミンK 95 μg	ほうれん草 50g  ビタミンK 160 μg	納豆 1パック  ビタミンK 540 μg	わかめ (乾) 大きじ 1  ビタミンK 48 μg
--	---	---	--

目安量を
目指して毎日
とりよう！

1日のビタミンK 目安量

	男性	女性
15~17歳	160 μg	150 μg
18歳以上	150 μg	150 μg

*日本人の食事摂取基準(2020年版)より



《上手なお弁当づくりのポイント》

- ・カラフルな色合いを心がけることで、いろいろな栄養素がとれて食欲も増す
- ・汁気の少ない料理を選んだり、乾物などを使って汁気を吸わせる工夫を
- ・肉は脂身の少ない部位を選ぶなど、冷めても美味しい食材を
- ・しっかりと中まで加熱し、手早く冷ましてから詰めることで衛生的に



※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「楽しいお弁当づくり」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時: 令和4年5月17日(火)・19日(木)・20日(金)

10時00分~13時00分 対象: 伊勢市民

参加費: 300円

申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ5月1日号に掲載

低カロリー・バランス食レシピ No. 182

家で作ってみよう! 『カルシウムたっぷり 弁当レシピ』

切り干し大根と桜えびのポン酢和え

【材料】 1人分

切り干し大根(乾)	10g
桜えび(乾)	大さじ 1
ポン酢しょうゆ	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2

- ① 切り干し大根を水で戻し、しっかりと絞って食べやすい長さに切る。
- ② 全ての材料をポリ袋に入れて揉みこみ、しばらく置いて味を馴染ませる。

【材料】 1人分

*3~4倍量が作りやすい。

ひじき(乾)	3g
しらす干し(半乾燥)	5g
かつお節	1g
白ごま	小さじ 1
塩	0.3g
しょうゆ	小さじ 1/3
ご飯	180g

- ① 水で戻して水気をきったひじきとしらすを、フライパンに入れ弱火で5分程炒る。
- ② ご飯以外の材料を加えて混ぜ、火を止める。
- ③ 弁当箱に詰めたご飯の上にかける。

カルシウムふりかけのご飯

ブロッコリーのマスタードマヨ

【材料】 1人分

ブロッコリー	25g
にんじん	15g
コーン(缶)	15g
粒マスタード	小さじ 1/2
マヨネーズ (カロリーハーフ)	大さじ 1/2

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに、にんじんは千切りにして茹でる。
- ② 全ての材料をボウルに入れ、和える。

切り干し大根と桜えびのポン酢和え



ブロッコリーのマスタードマヨ

きのこの和風オムレツ

【材料】 1人分

A	卵	1個
	粉チーズ	小さじ 2
	まいたけ	25g
B	えのきたけ	25g
	しょうゆ	小さじ 1/2
	酒	小さじ 1
	みりん	小さじ 1
	油	小さじ 1/2

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② まいたけとえのきたけは細かく切る。Bを合わせて耐熱容器に入れて混ぜ、電子レンジ(600w)で1分半加熱する。
- ③ フライパンに油を熱して①を流し、②を入れて包む。

きのこの和風オムレツ

骨を丈夫にする
栄養素

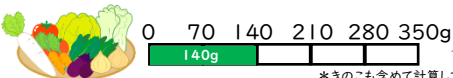
カルシウム 279mg
ビタミンD 4.4μg
ビタミンK 87μg

時間の無い朝に、簡単
にできて骨を丈夫にする
お弁当メニューをご紹介します♪

【栄養価】お弁当 1食分

エネルギー 561kcal/たんぱく質 22.6g
脂質 14.5g/炭水化物 90.5g/塩分 2.5g

【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



*きのこも含めて計算しています。

~1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!~

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230~240g以上)を組み合わせましょう

▽バックナンバーはこちら

