

# 栄養科だより 10月号



## カルシウムの摂取を心がけましょう！

いよいよ食欲の秋となりました！今回注目する栄養素はカルシウムです！  
おいしい秋の旬の食材を楽しみつつ一緒にカルシウムも取り入れてみましょう！

カルシウム  
1日必要量は

成人男性  
800mg

成人女性  
650mg

日本人の食事摂取基準（2020年版）より

ところが…

実際の日本人の摂取量  
平均 505mg

国民健康・栄養調査 30年度より

不足している

普段の食生活に取り入れてみましょう！



旬の食材を使ったレシピ♪

かぼちゃプリン



材料

- かぼちゃ 正味 150g
- 砂糖 20g
- 牛乳 200ml
- ゼラチン 5g

お好みでカラメソースや生クリームをトッピング  
するとおしゃれ♡

作り方

- ゼラチンが被る程度の水を入れふやかしておく。
- かぼちゃの種、綿、皮を取り除き、一口大にカットする。
- お皿に移し、水を少し加えラップをかけ電子レンジで3分程加熱する。
- ③をよく潰し鍋に入れ、牛乳、砂糖を加え火にかけ、砂糖が溶けたら①も加えしっかり溶かす。
- 漉しながら容器に移し冷蔵庫で冷やし固める。



## 9月メニュー紹介

食欲の秋！

そんな季節にぴったりのメニューをご提供しました♪



9/19 秋のお彼岸  
“おはぎ”



9/15 きのことぶり  
“きのこご飯”

ご質問はピンクのユニホームの管理栄養士まで

令和2年10月1日発行  
星ヶ丘病院 栄養科