

カルシウム摂っていますか？

普段でカルシウムを意識していますか？

カルシウムは骨粗しょう症予防、骨折予防だけでなく神経伝達・血圧調整など体に欠かせない栄養素です！食材を上手に組み合わせて、推奨量のカルシウム摂取を目指しましょう！

1日の推奨量(30代以上)

男性・・・**750mg**

女性・・・**650mg**



食品	1回で食べる量	カルシウム量
牛乳	コップ1杯(200ml)	227mg
ヨーグルト	コップ1杯(200ml)	90mg
木綿豆腐	1/4丁(75g)	90mg
納豆	1パック(40g)	36mg
ししゃも	3尾(50g)	165mg
さば水煮缶	1/2缶(75g)	195mg
ひじき(乾燥)	煮物小鉢1つ分(5g)	70mg
カットわかめ(乾燥)	みそ汁1杯分(2g)	16mg
ごま	小さじ1(3g)	36mg
切り干し大根(乾燥)	煮物小鉢1つ分(10g)	54mg

切り干し大根のナムル

1人分 68kcal/たんぱく質2.5g/塩分0.9g/カルシウム77.8mg

【材料】2人分

- ・もやし 1/2袋
- ・切り干し大根 15g
- ・小松菜 1/2株

- ☆ごま油 小さじ1
- ☆しょう油 小さじ2
- ☆砂糖 小さじ1
- ☆すりごま 小さじ1
- ☆おろしにんにく 小さじ1/2



※下線のある食材がカルシウムが豊富な食品です

【作り方】

- ①切り干し大根は水で戻しておく。☆は器に混ぜておく。
- ②小松菜を食べやすい大きさにカットし、もやし・切り干し大根と一緒に茹でる。
- ③②をザルにあげて冷水で冷まし、☆と混ぜ合わせて完成！