

おいーぶ通信 NO.27



2025年3月

京都市民医連中央病院

病児保育所

おいーぶ保育園

075(862)5800

ー カルシウム取れていますか?! ー

カルシウムは骨や歯をつくるだけではなく全身の健康や精神安定にもかかわる重要な栄養素です。今の食生活の中でもっとも不足しているそうです。戦後、牛乳によるカルシウム接種が推奨されてきましたが、乳糖不耐症やアレルギーの増加が問題になってきています。一方、日本人が昔から食べてきたアブラナ科の野菜、骨ごと食べられる魚、大豆製品はカルシウムの含有量や吸収率の面でも優れています。毎日ほんの少しの工夫で摂取量を大幅にアップできます。

普段のメニューを少し変えるだけで、Ca(カルシウム)をアップしてみませんか!!



e-mail配
信はこちら
から登
録を!



Instagram
はこちらか
ら、HPご覧
になれます。

おすすめの ～カルシウムの多い食品～

野菜・ゴマ・海藻

1位 水菜

2位 大根の葉

3位 カブの葉

小松菜、菜花、モロヘイヤ、いりごま、青梗菜、切干大根、刻み昆布、メカブ等

魚介類

1位 干しエビ(中華用)

2位 鮭の中骨水煮缶

3位 ワカサギ

桜エビ、煮干し、しらす干し、イワシ・鮭・サバの水煮缶等

大豆製品

1位 厚揚げ

2位 がんもどき

3位 高野豆腐

油揚げ、木綿豆腐、おから、納豆

和食でかんたん Ca アップしよう!

ごはんに Ca+でアップ

手作りふりかけ

魚介類や野菜・ゴマ・海藻を細かく刻み油で炒め
るか、からいりして混ぜるだけ。ごはん混ぜ込
みおにぎりでもグッ!!

味噌汁で Ca アップ

カルシウムたっぷりの具たくさんするのがコツです!

海藻・シジミ・小松菜・カブの葉・水菜・豆腐・油揚げ・厚揚げ・鮭
缶・サバ缶等

仕上がりにポンと入れて⇒とろろ昆布、カットわかめ、切干大根など

【かんたんレシピ vol20】 ……主菜で Ca アップ……

厚揚げとニラのみそ炒め

《材料》(2人分)

厚揚げ 1枚(180g)、豚ひき肉 40g、油 小さじ2、ニラ 1束、

②長ネギ 1/4本、ショウガ 1/4片、にんにく(好みで) ④みそ大さじ2、砂糖大さじ1/2、みりん大さじ2

《作り方》

- ① 厚揚げは1-2cm角に、ニラは3cmに切る。
- ② ②のネギは斜め切り、ショウガ・ニンニクはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を引いて②、ひき肉を加えて炒め、厚揚げを加えさらに炒める。
- ④ ④を加えてからめ、ニラを入れて混ぜ合わせる。

お好みで水溶き片栗粉であんかけにしても



小松菜と切干大根と
油揚げの味噌汁



厚揚げとニラのみそ炒め