

4月メニュー

栄養と健康【カルシウムで骨を強化しよう！】

1日分のカルシウム目標量を達成する為には...

・まずは吸収力がよく、手軽に摂れる乳製品を食べましょう。

牛乳コップ1杯(200ml)プラスヨーグルト1パック(100g)⇒これで1日の半分量です！

後は、青菜や大豆製品、海藻類や小魚など、いろいろな食品から**こまめ**にとるようにしましょう。

・また青魚や鮭、きのこ類などに含まれる**ビタミンD**、納豆、豆苗に含まれる**ビタミンK**などと合わせて摂ると、さらに効率よくカルシウムが吸収できます。

★しらすの山椒ご飯

【材料：4人分】

しらす干し	30g
炒り白ごま	小さじ2
粉ざんしょう	10ふり(g)
和風だしの素	小さじ1
ご飯	1.3合分

カロリー 227kcal 塩分 0.8g

【作り方】

①ボウルに温かいご飯を入れ、和風だしの素、粉ざんしょうを振り入れ、よく混ぜ合わせる。

②しらす、炒り白ごまを加えて、さらに全体を混ぜ合わせる。



★鶏むね肉のチーズ焼き

【材料：4人分】

鶏むね肉	300g
白こしょう	適量
溶き卵	2個分
粉チーズ	大さじ3
コンソメ顆粒	小さじ1
オリーブオイル	小さじ2
サニーレタス	4枚

カロリー 161kcal 塩分 0.7g

【作り方】

①鶏むね肉は皮をのぞいてそぎ切りし、フォークで数箇所穴をあけ、こしょうをふる。

②ボウルに粉チーズ、コンソメを混ぜ合わせ、①の鶏むね肉の表面にまんべんなくまぶした後、溶き卵にくぐらせる。

③フライパンにオリーブオイルをひき、②を並べ火をつけてフタをし、弱火で3分程焼く。焼き色がついたら返して、フタはずしさらに3分程焼く。サニーレタスをひいた器に盛り付ける。

※トマトケチャップ小さじ1→塩分0.2g

お好みでケチャップをつけても美味しいです♪



★豆腐とアボカドのサラダ

【材料：4人分】

木綿豆腐	1/2丁(150g)
アボカド	1個(170g)
焼きのり	1枚
Aめんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
A わさび	小さじ1/2

カロリー 90kcal 塩分 0.5g

【作り方】

①木綿豆腐は重石をしてしっかりと水切りし、2cm角に切る。

②ボウルにAを混ぜ合わせる。

③アボカドはタテ半分にごりとり切り込みを入れ、スプーンで種を取り、皮をむいて2cm角に切り、②に加え絡める。

④食べる前に、豆腐と一口大に手でちぎった焼きのりを加え、全体を混ぜ合わせる。



★春キャベツの食べるスープ

【材料：4人分】

キャベツ	1/8個(150g)
にんじん	1/4本(50g)
水	700ml
コンソメ顆粒	大さじ1
白こしょう	適量

カロリー 19kcal 塩分 0.9g

【作り方】

①キャベツは1cm幅、4cm長さの千切りにする。

にんじんは皮ごとキャベツと同じ程度の長さに千切りする。

②鍋に水(700ml)を入れ沸騰させ、にんじんを加えて1分程ゆでたら、キャベツ、コンソメを加えさらに5分程煮て、白こしょうをふる。



※1食当たりの食材費 ¥277円

合計カロリー 497kcal 塩分 2.9g たんぱく質 29.7g

公益財団法人 味の素ファンデーション

アボカドの選び方と保存



食べる美容液と
言われるほど
栄養たっぷりです！



世界一栄養が高い
果物と言われて
います♪
(実は果物です！)

アボカドの栄養

全体の20%が脂質と高エネルギーですが、この脂質のほとんどが、コレステロールを減らすのに役立つ、**リノール酸**や**α-リノレン酸**です。豊富な**食物繊維**が腸内環境を整え、**カリウム**が余分な塩分を体外に排出してくれます。**ビタミン群**が、肌や髪をつややかに保ち、免疫力アップにも役立ちます。

- 食べごろの皮の色は、**黒みがかった濃い緑色**のもの。
まだ熟していない緑色のものは、常温(18℃~24℃くらい)に置き、濃い緑色になったら食べ頃。りんごと一緒にポリ袋に入れておくと早く熟します。(気温の高い夏場は、腐りやすいので冷蔵庫で保管しましょう。)
- 表面にしわがなく、ツヤとハリがあるものを選びましょう、触ると皮がフカフカ浮くものはやめましょう。
また、ヘタがとれていたり、とれた部分が黒くなっていたり、ヘタの周りが柔らかいものは、中身が黒くなっている可能性があるので注意しましょう。
- 切ってから空気にふれる時間が長いと変色するので、レモン汁やお酢を少しかけると、変色を抑えることができます。

1日のカルシウム摂取目標量

650~700mg

カルシウムを多く含む食品



ヨーグルト
1個 (100g)
120mg



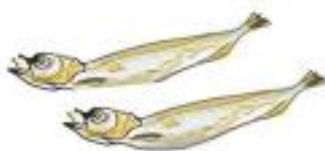
牛乳
牛乳コップ1杯
(200g)
220mg



生揚げ1/2枚
(100g)
240mg



豆腐1/4丁
(75g)
90mg



ししゃも2匹
(100g)
320mg



小松菜1/4束
(70g)
119mg



チーズ1個
(18g)
103mg



干しえび
大さじ1
(5g)
220mg