



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

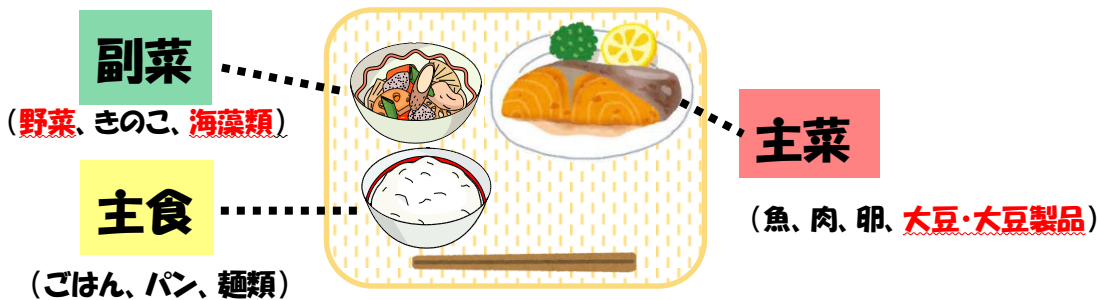
丈夫な骨を作るためのポイント



丈夫な骨を作るためには、「カルシウム」を含む食品を意識して食べることが大切だね。他にはどんなことに気をつけたらいいかな？

(1) 毎食、主食・主菜・副菜をそろえよう

丈夫な骨を作るための基本は、「バランスのよい食事」です♪



★カルシウムが豊富な食材（小魚、海藻、大豆・大豆製品、緑の濃い野菜、牛乳・乳製品）を積極的に食べよう！

クイズ



問題 カルシウムが豊富な食材を一度にまとめて食べても効果的？

答え 一度にまとめて食べても、カルシウムは必要な分しか体に吸収されません。毎回の食事でカルシウムを含む食材を食べるようにしましょう。

(2) カルシウムの吸収をよくする食材を食べよう

おすすめ！カルシウムの吸収をよくする食材

①

ビタミンDが豊富な食材



きのこ類



魚介類

②

ビタミンKが豊富な食材



納豆



緑の濃い野菜



海藻

③

マグネシウムが豊富な食材



海藻



大豆



ナッツ

(3) 生活習慣もリズムよく♪



日光浴



適度な運動



十分な睡眠

カルシウムアップメニューのご紹介☆彡

／つくってみてね♪／



鮭の簡単レンジ蒸し

《材料（2人分）》

生鮭	2切れ
酒	大さじ1
カットわかめ	3g
しめじ	1/2パック
ポン酢	小さじ2
スライスチーズ	2枚 (とろけるタイプ)

ビタミンDを多く含む
鮭やきのこがカルシウム
の吸収を助けます♪



《作り方》

- ① 生鮭は酒をふりかけて、しばらくおく。
- ② カットわかめは水でもどし、水気をしぼる。
- ③ しめじは小房に分ける。
- ④ 耐熱皿にわかめ、生鮭、しめじの順に乗せ、ラップをかけ、電子レンジで4～5分加熱する（1人分ずつ）。
- ⑤ ラップをはがして、スライスチーズを乗せて30秒加熱する。
- ⑥ ポン酢を小皿に盛り、つけていただく。

わかめやスライスチーズで
カルシウムアップ！

※電子レンジの加熱時間は500～600Wでの目安です。
火の通りを確認し、時間を調整してください。

ごぼうのミルクスープ

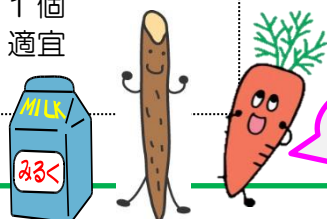
《材料（4人分）》

ごぼう	40g
にんじん	40g
たまねぎ	40g
まいたけ	60g
牛乳	300ml
水	300ml
固形ブイヨン	1個
こしょう	適宜

《作り方》

- ① ごぼうは斜めの薄切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、まいたけは小房に分ける。
- ② 鍋に水と固形ブイヨンと①を入れ、火にかける。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、牛乳を加え、温まったところで、こしょうで味をととのえる。

いろんな野菜で
ためしてみてね♪



♪ 丈夫な骨ですこやかにライフを送ろう♪