

# いつもの料理にプラス！ カルシウムアップ術

カルシウムは骨粗鬆症予防には大切な栄養素です。

しかし、毎日の食事ではなかなか十分な量をとるのは難しいといわれています。

毎日の食事を少し見直して、ちょっとしたひと工夫でコツコツカルシウムをとりましょう。

## POINT

- ①いつもの食材を置き換える。
- ②いつもの食材に混ぜる。
- ③常備菜を活用する。

### ①いつもの食材を置き換える。

#### サバの塩焼き → サバのマドラスソース

《サバのマドラスソースの作り方》

##### 材料

サバ70g (1切れ)

★カレー粉 少々      ★ニンニク 少々      ★塩こしょう 少々

小麦粉 大さじ 1/4      油 大さじ 1

玉ねぎ 30g (1/4個)      エリンギ 20g      ピーマン 1/4個

カレー粉 少々      ヨーグルト 50g

- 1.サバを一口大に切り、★の調味料で下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- 2.フライパンに油をいれ、1をパリッとするまで焼く。
- 3.同じフライパンで野菜を炒め、カレー粉とヨーグルトを加えて混ぜる。



普段の塩焼きもいいですが、ヨーグルトや調味料に漬け込んで焼いた料理にすると、カルシウムが60mg多くなります。タンドリーチキンなどもオススメです。

カルシウム  
+ 60mg

#### ほうれん草のお浸し → 小松菜のごまあえ

##### 材料

ほうれん草 50g

かつおぶし 0.3g

しょうゆ 2g

##### 材料

小松菜 50g

ごま 2g

しょうゆ 2g



カルシウム  
+ 84mg

ほうれん草 50g 中のカルシウム量は 25mg ですが、小松菜 50g に置き換えると、カルシウムは 60mg 多くなります。さらに、かつおぶしをごまに置き換えて、24mg 多くなります。

#### コンソメスープ → ミルクスープ

##### 材料

お好みの野菜

水 120ml

固形コンソメ 1/2個

塩コショウ少々

##### 材料

お好みの野菜

水 60ml

牛乳 60ml

固形コンソメ 1/2個

塩コショウ少々



カルシウム  
+ 66mg

いつものコンソメスープに使う水を半分にして、その分牛乳に置き換え。そのまま牛乳を飲むことが苦手な人にオススメです。牛乳の甘味で薄味でもおいしくいただけるため調味料を減らし減塩にも。

## ②いつもの食材に混ぜる。

いつもの炒め物にプラス！

### ちりめんじゃこ

ピーマンの炒め物

材料

ピーマン	1~2個
しょうが	少々
しょうゆ	小さじ 1/2
みりん	小さじ 1/2
ちりめんじゃこ	5g
ごま油	小さじ 1/2

5g (大さじ1) で  
**カルシウム  
+ 26mg**

ちりめんじゃこは骨ごと食べられる魚のため、カルシウムが豊富です。炒め物や和え物など手軽に混ぜてカルシウムの摂取が出来ます。塩分が多く含まれるので食べ過ぎには注意しましょう。

### スキムミルク

カルシウムライス

材料 (1合分)

米	150g (1合)
ひじき(乾燥)	3g
スキムミルク	大さじ 2
バター	6g
塩	少々
コンソメ	1/3 個
水	1合分
パセリ	適量

A

作り方

1. 米は洗い、戻したひじきと A を加えて炊飯する。
2. パセリを散らして完成。

健康のために購入したスキムミルクが余っていませんか？通常通り飲むのが飽きてきたら調理に使うとよいでしょう。ひじきは鉄分だけでなくカルシウムも豊富に含まれます。

茶碗 1 杯(150g)で

**カルシウム  
+ 73mg**



普段のおにぎりに少し変化を♪

### プロセスチーズ

チーズ入り鮭おにぎり

材料

温かいご飯	茶碗 1 杯分
鮭フレーク	20g
プロセスチーズ	15g (1 個)

チーズ 1 個 (約 15g) で

**カルシウム  
+ 95mg**



チーズは 1 センチ角に切って、ボウルにご飯と材料全て混ぜておにぎりにします。鮭に含まれるビタミン D がカルシウムの吸収を助けます。

## ③常備菜を活用する。

### 簡単エビ豆

材料

蒸し大豆	30g
干しエビ	0.5g
しょうゆ	1g
みりん	1g

**カルシウム  
+ 59mg**

### なばなとしらすのおひたし

材料

なばな	50g
しらす	10g
しょうゆ	2g

**カルシウム  
+ 101mg**

### サバ缶のチーズトースト

材料

食パン	6 枚切り 1 枚
サバ水煮缶(正味量)	1/3 缶(50g)
スライスチーズ (とろけるタイプ)	1 枚
大葉	1 枚
マヨネーズ	小さじ 1

**カルシウム  
+ 243mg**

お家にある干しエビやしらす、ストックしているサバ缶、冷蔵庫にあるチーズなどを上手に利用してカルシウムアップ！