

いつもの料理にプラス！カルシウムアップ術

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。

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取りましょう。

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

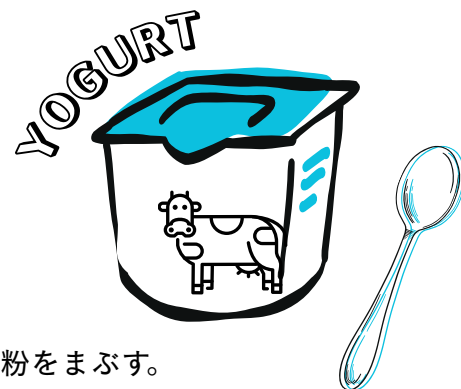
recipe



サバのマドラスソースの作り方

材料	分量
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

カルシウム
+60mg



- 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。

ほうれん草のお浸し → 小松菜のごまあえ

材料	分量	材料	分量
ほうれん草	…… 50g	小松菜	…… 50g
かつおぶし	…… 0.3g	ごま	…… 2g
しょうゆ	…… 2g	しょうゆ	…… 2g



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。



カルシウム
+84mg

コンソメスープ → ミルクスープ

材料	分量	材料	分量
お好みの野菜	…… 適量	お好みの野菜	…… 適量
水	…… 120ml	水	…… 60ml
固形コンソメ	…… 1/2個	牛乳	…… 60ml
塩こしょう	…… 少々	固形コンソメ	…… 1/2個
		塩こしょう	…… 少々



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。



カルシウム
+66mg

02 いつもの食材に混ぜる。

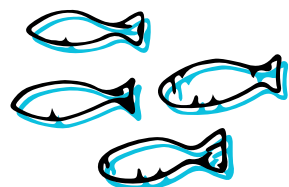
いつもの炒め物にプラス!

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

recipe

カルシウムライス

材料	米	…… 150g (1合)
	ひじき (乾燥)	…… 3g
(1合分)	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



茶碗1杯(150g)で
カルシウム
+73mg

A

- 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はなくカルシウムも豊富に含まれます。

♪ 普段のおにぎりに少し変化を♪

プロセスチーズ

recipe

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。

03 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

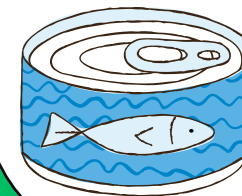
なばな	…… 50g
しらす	…… 10g
しょうゆ	…… 2g

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!