

石狩汁

材料（4人分）

- 生鮭・・・**ビタミンD**・・・200g（2切れ）
- 大根・・・・・・・・・・・・150g
- 人参・・・・・・・・・・・・90g
- ごぼう・・・・・・・・・・・・40g
- 干しいたけ・・・**ビタミンD**・・・4枚
- 薄揚げ・・・**マグネシウム**・・・**カルシウム**・・・40g
- 干し椎茸のもどし汁+水・・・・800cc
- みそ・・・・・・・・・・・・大さじ4
- 小松菜・・・**カルシウム**・・・・・・・・40g
- 七味・・・・・・・・・・・・適宜



作り方

- ① 鮭は一口大に切って、湯を回しかけ臭みをとる。
- ② 干しいたけは水で戻し、一口大に切る。
- ③ 薄揚げは油抜きし、短冊に切る。
- ④ 野菜は一口大に切る。
- ⑤ 鍋に干し椎茸のもどし汁と水を入れ野菜を煮る。
- ⑥ 野菜が煮えたら鮭と小松菜を入れてみそを溶き入れる。
- ⑦ 器に盛り、好みで七味をふる。



冬野菜のゴマ酢和え

材料（4人分）

- 白菜・・・・・・・・・・・・400g（4枚）
- ブロッコリー・・・・・・・・120g
- 人参・・・・・・・・・・・・40g
- A { ごま油・・・**カルシウム**・・・小さじ2
- すりごま・・・**マグネシウム**・・・10g
- 甘酢・・・・・・・・・・・・60ml

作り方

- ① 白菜とブロッコリーは食べやすい大きさに切る
- ② 白菜とブロッコリーは茹でる。
- ③ A を合わせて①、②を和える。



《甘酢の作り方》

酢：砂糖：塩＝10：4：1
 （1L：400g：100g）
 （500ml：200g：50g）

鍋に酢、砂糖、塩を入れて煮とかす。

切干大根の玉子焼き

材料（4人分）

- 切干大根 ・ **カルシウム** ・ ・ ・ ・ 20g
- 葉ねぎ ・ ・ ・ ・ ・ 20g
- 卵 ・ ・ ・ ・ **カルシウム** ・ ・ ・ ・ 4個
- スキムミルク ・ **カルシウム** ・ ・ 24g（大さじ4）
- 豚肉 ・ ・ ・ ・ ・ 60g
- 酒 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1
- しょうゆ ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1
- 塩 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ2/5（2g）
- サラダ油 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1



作り方

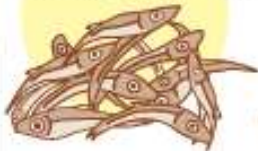
- ① 切干大根は水でもどし、水気を絞って1cm幅に切る。豚肉は細かく切る。葉ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに小さじ1のサラダ油を熱し、①の切干大根と、豚肉を入れ炒め、しょうゆと塩で調味し冷ましておく。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、葉ねぎ、スキムミルクと酒を加えてよく混ぜ、②も加えて混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を流しいれ、両面をカリッと焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って、器に盛りつける。

効率良くカルシウムを吸収して、強い骨をつくらう！

カルシウムの代表選手と言われる牛乳ですが、牛乳が豊富になかった時代の人の生活にヒントが隠されています。



○**小魚を食べる**
魚はカルシウムが豊富に含まれています。骨ごと食べられる小魚は優秀食材。桜えび、ししゃも、めざしなどがお勧めです。



○**海藻を食べる**
海藻にはミネラルが豊富に含まれています。



○**リンを多く含む食品は注意**
インスタント食品やスナック菓子、冷凍食品などに含まれるリンはカルシウムの吸収を妨げます。食べ過ぎには注意しましょう。（最近では、カルシウムを添加した加工食品も多く見られるようになっています。）

○**野菜**
特に青菜にはカルシウムを含む種類が多い。

○**ビタミンDと組み合わせよう**
ビタミンDはカルシウムの吸収率を高めてくれます。イワシ、サンマ、干しシイタケなどの魚や乾物と一緒にカルシウムを摂りましょう。



○**運動と休息も必要**
骨に適度な力を加えると、骨をつくる骨芽細胞の活動が活発になります。骨をつくるために、休息も十分にとりましょう。



○**乳製品**
牛乳コップ1杯に約227mgものカルシウムが含まれています。手軽に摂ることができますが、脂肪も多く含まれているので、飲み過ぎには注意しましょう。

