

# 『バランスの良い食事に乳製品をプラスしよう』

## 冬野菜の和風グラタン

成人が1日に必要な  
カルシウム量の  
1/2以上がとれる！

### 材料（2人分）

|                 |            |
|-----------------|------------|
| かぶ              | 1個（160g）   |
| かぶの葉            | 1株分（60g）   |
| 長ねぎ             | 1/2本分（60g） |
| 魚のかば焼き          | 1缶（固形分80g） |
| オリーブ油           | 小さじ2       |
| 薄力粉             | 大さじ2       |
| 牛乳              | 300ml      |
| プロセスチーズ（溶けるタイプ） | 30g        |
| パン粉             | 小さじ2       |

### 作り方

- ①かぶ：皮をむき、くし型に8等分する。  
かぶの葉：2cmのざく切りにし、耐熱容器に入れて電子レンジ（600w）で約1分加熱し、水気をきる。  
長ねぎ：斜め薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、長ねぎを炒める。  
長ねぎが透き通ってきたら弱火にし、薄力粉を加えて炒め、なじんだら少しずつ牛乳を加えて混ぜる。
- ③かぶの葉を加えて強火にし、かき混ぜる。ふつふつしてきたら弱火にし、とろみがついてきたら火を止める。
- ④グラタン容器にかぶを入れて電子レンジ（600w）で約3分加熱し、③を入れる。ほぐした魚のかば焼き、チーズ、パン粉をのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで約10分焼く。

### 1人分の栄養価

| エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 食塩相当量<br>g |
|---------------|------------|---------|-------------|---------|------------|
| 340           | 17.4       | 19.1    | 437         | 1.9     | 1.2        |

カルシウムは骨の健康維持に重要な栄養素です。しかし、カルシウムの摂取量は特に骨を成長・維持させる若い世代をはじめ、全ての世代において不足しています！

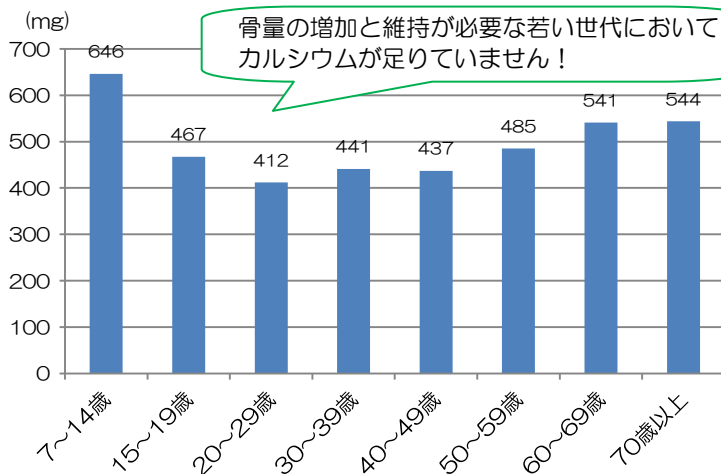
1日3回規則正しく、バランスの良い食事（主食・主菜・副菜をそろえた食事）に牛乳・乳製品をプラスして骨の健康を保ちましょう。

### 一日に必要なカルシウムの量（mg/日）

|        | 男性   | 女性  |
|--------|------|-----|
| 3～7歳   | 600  | 550 |
| 8～9歳   | 650  | 750 |
| 10～11歳 | 700  | 750 |
| 12～14歳 | 1000 | 800 |
| 15～29歳 | 800  | 650 |
| 30～49歳 | 650  | 650 |
| 50歳以上  | 700  | 650 |

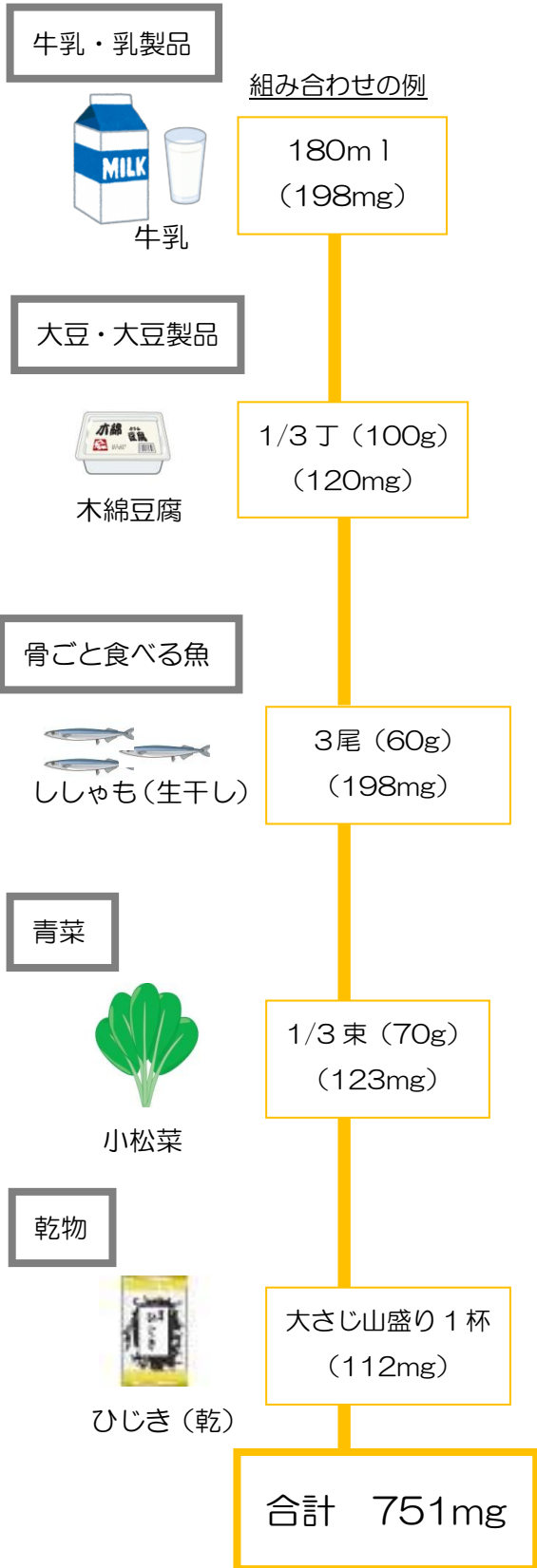
（日本人の食事摂取基準 2015年版）

### 年代別カルシウム摂取量（1人1日あたり）



# カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品や大豆・大豆製品、骨ごと食べる魚や緑黄色野菜、海藻にはカルシウムが多く含まれています。摂取されたカルシウムが効率よく吸収されるには、ビタミンDやたんぱく質など様々な栄養素が必要です。食事では主食・主菜・副菜を基本に、色々な食品を組み合わせるよう食べましょう。



|                                                                                   |        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|
|  | ヨーグルト  | 180g (216mg)  |
|  | チーズ    | 30g (189mg)   |
|  | スキムミルク | 大さじ2杯 (220mg) |

|                                                                                   |       |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------|
|  | 納豆    | 1パック 50g (45mg) |
|  | 凍り豆腐  | 2個 20g (132mg)  |
|  | がんもどき | 1個 80g (216mg)  |

|                                                                                     |       |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
|  | しらす干し | 大さじ2杯 (104mg)    |
|  | さば水煮缶 | 1/2缶 50g (130mg) |
|  | わかさぎ  | 60g (270mg)      |

|                                                                                     |       |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------|
|  | 大根葉   | 70g (182mg) |
|  | 水菜    | 70g (147mg) |
|  | モロヘイヤ | 50g (130mg) |

|                                                                                     |      |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|
|  | 切干大根 | 10g (54mg)  |
|  | いりごま | 小さじ1 (36mg) |
|  | 桜えび  | 5g (100mg)  |