

しっかいとろう!! カルシウム

栄養価 (1人分)

エネルギー : 338 kcal
 たんぱく質 : 10.6 g
 脂質 : 6.2 g
 カルシウム : 180mg
 食塩相当量 : 1.5 g

カルシウムで骨をじょうぶにしましょう!

さくらごぼはん

●材料 (1合分) ●

米 1合
 A { 干桜えび 6g
 水 45CC
 牛乳 120CC
 (水 60CC 程度)
 冷凍グリーンピース 15g
 フロセスチーズ 30g

●作り方●

- ① 米は洗い、水気を切っておく。
- ② Aの干桜えびは細かく刻み、水を加え、しばらくおいてから牛乳を加える。
- ③ ①の米に②と水を1合炊きの目盛に合わせて加え混ぜ合わせ、炊飯器に入れて炊く。
- ④ グリーンピースはゆでておく。フロセスチーズは5mm角に切る。
- ⑤ 炊き上がったご飯に④のグリーンピースとフロセスチーズを混ぜ合わせ器に盛る。

⇒ 《ワンポイントアドバイス》冷めた場合は、おにぎりにして焼いても美味しいですよ。

「カルシウム」には骨や歯をじょうぶにするだけでなく、イライラを抑える働きなどがあります。牛乳・干桜えび・チーズには「カルシウム」が含まれています。「カルシウム」は成人女性(18~69歳)の場合、1日あたり **650mg** (厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2010年版」より)を目安に摂りましょう。

毎月19日は「家族団らんの日」

毎月21日は「やまがた夢未来健康づくりの日」



資料作成 (問い合わせ先)

山形県村山保健所地域予防課

TEL:023-627-1357

山形県保健業務課健康やまがた推進室

TEL:023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション 平成24年 第8号

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?