

缶詰を使ってカルシウムたっぷり！

鮭中骨の具だくさん汁

魚の缶詰は下処理なく使えて便利です。中でも「鮭の中骨缶」はカルシウムが豊富でお勧めですが、さば缶や鮭缶でもおいしくできます。



栄養調査の結果、カルシウムや野菜は不足しやすいので、積極的に食事に取り入れましょう！

【栄養成分(1人分)】

エネルギー 149kcal
たんぱく質 13.8g
脂質 3.7g
塩分 1.2g
カルシウム 1573mg

副菜 2つ(SV)分
主菜 1つ(SV)分

女性(18~69歳)のカルシウム摂取量は、1日あたり**650mg**が目安です。
(厚生労働省「食事摂取基準2010年版」より)

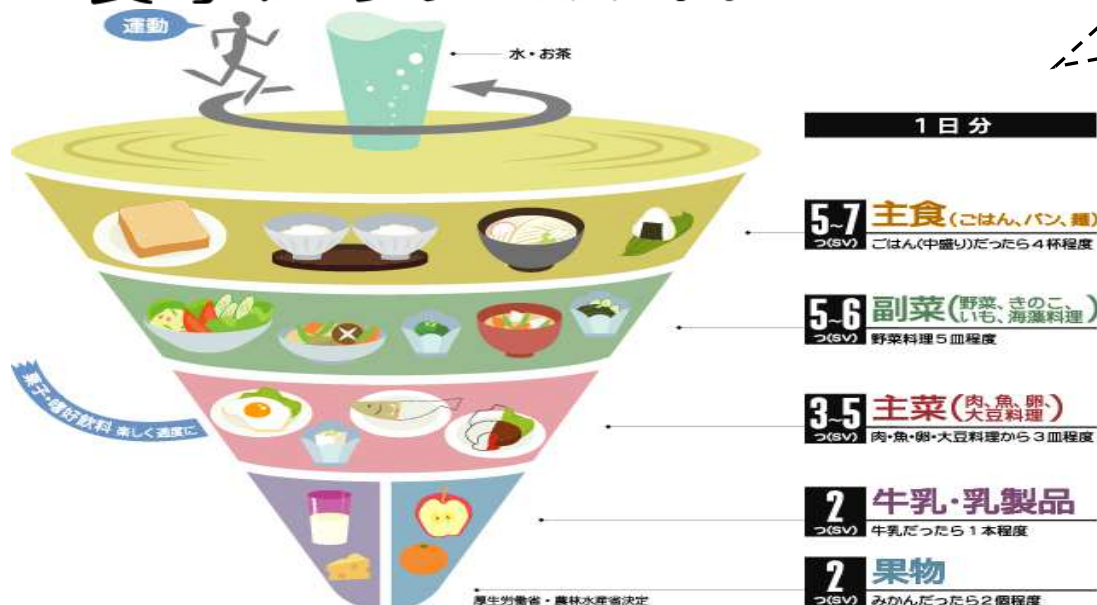
【材料4人分】

鮭の中骨缶(140g入) 2缶
サトイモ 240g
大根 120g
ごぼう 60g
人参 60g
つきこんにゃく 40g
しいたけ 2枚(40g)
小ねぎ 2本(12g)
みそ 小さじ2(12g)

【作り方】

- ① サトイモは一口大、大根はいちょう切り、ごぼうはささがき、人参は半月切り、しいたけは5ミリ幅、小ねぎは小口切りと、それぞれ下処理する。
 - ② 鍋に缶詰の汁、サトイモ、つきこんにゃく、ごぼう、しいたけ、水500ccを加え約5分煮る。
 - ③ ②に大根と人参を加え、柔らかくなったら鮭の中骨缶の身を入れ、最後にみそを加え味を調える。
 - ④ ③をお椀に盛り、小ねぎを散らす。
- ※ 汁を少なくしてダシを生かせば、減塩の効果があります。

食事バランスガイド



1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいかを示したものです。デスクワークが主で活動量が低い男性や、成人の女性はこのコマを目安にしてください。

毎月19日は
「家族団らんの日」
毎月21日は
「やまがた健康づくりの日」

資料作成(問合せ先)
山形県庄内保健所保健企画課 Tel.0235-66-4932
山形県健康長寿推進課健康づくり担当 Tel.023-630-2919

地域食生活・栄養情報ステーション 平成26年3号