

# かつしか知っ得メモ



## 牛乳・乳製品でカルシウムの補給を

カルシウムは骨や歯をつくる材料になり、筋肉を動かす時などにも必要な栄養素です。

《日本人（18歳以上）のカルシウム摂取量の目安》

男性650～800mg/日 女性600～650mg/日

しかし、実際の摂取量は平均で約500mgと不足しています。

《牛乳・乳製品はカルシウムの効率的な補給源》

牛乳なら1日1杯（200ml）を目安に習慣的にとり、カルシウムを補いましょう。

牛乳以外の乳製品に置き換える場合は右の表を参考にしましょう。

牛乳の  
コレステロール  
って多いの？

牛乳1杯（200ml）のコレステロールは25mgで、気にするレベルではありません。

※健康な人のコレステロールの1日の目標量  
男性 750mg未満、女性 600mg 未満

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！  
19日は食育の日



### 食品のカルシウム吸収率



牛乳 40%



小魚 33%



野菜 19%

	1回に食べる 目安量	カルシウム (mg)
牛乳	1杯 (200ml)	227
ヨーグルト	1個 (100g)	120
チーズ	1個 (20g)	126

## 枝豆のおいしい季節です！



葛飾元気野菜（葛飾区内で生産される野菜）の中でも第2位の作付面積を占め、6月下旬から7月頃に最盛期を迎えます。枝豆は、大豆を未成熟な状態で収穫したものです。大豆と同じくらい良質のたんぱく質があり、大豆にはないビタミン A、C なども含みます。

### 枝豆のビシソワーズ（冷たいスープ）

【材料】（2人分）

ゆでた枝豆…50g（さやを除く）

ごはん…30g

牛乳…200ml（1カップ）

湯…50ml（1/4カップ）

固形スープの素…1/2個

塩…少々

【作り方】

- ① A はあらかじめ溶かしておく。
- ② ミキサーに材料を全て入れ、滑らかになるまで混ぜ、味をみて塩で調味する。
- ③ 器に盛って冷蔵庫で冷やし、上に枝豆（分量外）を飾る。

◎ごはんを使うことでふんわりしたトロミがでます。  
◎食欲がない時にもおすすめです。

