



めざせ！骨太生活 ～カルシウムをとろう～

カルシウムは骨や歯をつくるもとになる大切な栄養素です。日本人はカルシウムの摂取量が目標量よりも少ない傾向にあります。成長期の子どもはもちろん、生涯の健康維持にも大切なカルシウムは全世代の方に必要な栄養素です。意識して、積極的にとりましょう！！

～カルシウムを多くとるためのコツは？～

◆カルシウムの多い食材を知ろう

- ・乳製品、緑黄色野菜、大豆製品、小魚、海藻、乾物などが豊富にカルシウムを含みます。
- ・なるべく多くの種類の食材からカルシウムを摂取しましょう。



◆ビタミンDを積極的に摂ろう

- ・カルシウムと一緒に摂ると吸収アップ！きのこ類に多く含まれていますので、干しいたけや乾燥きくらげなどを料理に取り入れましょう。
- ・日光にあたることで体内でも形成されます。



◆適度な運動を心掛けよう

- ・骨に適度な負荷を与えると、カルシウムが骨に定着しやすくなります。
- ・1日30分以上のウォーキング・階段の昇降などの運動を毎日続けましょう。



◆しっかり睡眠をとろう

- ・骨を強くする成長ホルモンは、眠っている間に分泌されます。
- ・夜更かしせず、早めに就寝し、睡眠をしっかり取るよう心がけましょう。



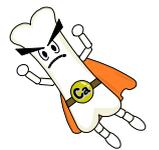
2種のチーズタッカルビ

材料（4人分）

スライスチーズ	4枚
ピザ用チーズ	140g
鶏もも肉	200g
たまねぎ	120g
にら	20g
にんじん	80g
キャベツ	160g
焼肉のたれ	大さじ4
ごま油	大さじ1

エネルギー	305kcal	たんぱく質	20.6g
脂質	17.2g	カルシウム	300mg
食塩相当量	2.4g		

カルシウムたっぷり おすすめレシピ



作り方

- 1 たまねぎ・にんじんは皮をむき、短冊切りにし、にらは3cm長さに切る。鶏もも肉は一口大に切る。
- 2 保存袋に1と焼肉のたれを入れ、袋を閉じてもみこんで下味をつけ、冷蔵庫に20分ほど保管して味をなじませる。
- 3 キャベツは一口大のざく切りにする。
- 4 フライパンにごま油を熱し、2を入れて炒める。肉に火が通ったら、3を加えてさっと混ぜ合わせ、タッカルビ（鶏肉と野菜の炒めたもの）を作り、具材をまわりに寄せ、中央を開けておく。
- 5 フライパンの中央にスライスチーズとピザ用チーズを入れ、チーズを溶かし具材をからめて完成。