

～ 三原市東部学校給食献立紹介 ～ れんこんと枝豆のマヨサラダ

【材料（4人分）】

れんこん	80g	ごま	小さじ1
むき枝豆	60g	マヨネーズ	大さじ2
にんじん	40g	ケチャップ	小さじ1
コーン	30g	薄口醤油	少々
ひじき(乾燥)	2g	こしょう	少々

★



【作り方】

- ① れんこんはいちょう切り、にんじんは千切り、ひじきは水で戻しておく。
- ② れんこん、枝豆、にんじん、コーン、ひじきを茹でて冷ます。
- ③ 冷めたら、★とごまを加えて和える。

カルシウム 足りていますか？

カルシウムは、意識してとらなければ不足しがちな栄養素です。介護が必要となった人の8人に1人が「骨折・転倒」を原因としています。（平成28年度国民生活基礎調査(厚生労働省)）健康な体作りのために、今一度、食生活を見直してみましょう。

Q. カルシウムだけをとっていれば丈夫な歯や骨をつくることのできるの？

A

カルシウムは歯や骨をつくるために大切な栄養素ですが、丈夫な歯や骨をつくるためには、他にも必要な栄養素があります。

- たんぱく質（魚・肉・卵・大豆製品など） ⇒ 歯や骨の土台になる。
- ビタミンD（きのこ・鮭・しらす干しなど） ⇒ カルシウムの吸収を助ける。
- マグネシウム（ひじき・わかめ・ごまなど） ⇒ カルシウムとともに歯や骨を形成する。

クリームシチューにきのこや鮭を入れたり、サラダにチーズ・しらす干し・ごまを一緒に入れたりすることで、カルシウムの働きが促進されます。注意しなければならないのは、カルシウムは体内に貯蔵できる量に限りがあるということです。上限を超えると排泄されてしまうので、毎日コツコツとることが大切です。また、丈夫な骨をつくるためには、運動による骨への刺激も必要です。エレベーターではなく階段を使う、少し遠回りして歩くなど、小さなことから始めていきましょう。

カルシウムの推奨量(mg/日)

	男性	女性
6～7歳	600	550
12～14歳	1000	800
15～17歳	800	650
18～29歳	800	650
30～49歳	650	650
50～69歳	700	650

食品に含まれるカルシウム量

牛乳 1本(200ml)	ししやも 2尾(30g)	小松菜 1/4袋(50g)	木綿豆腐 1/6丁(50g)
			
227mg	105mg	75mg	60mg

カルシウムは、乳製品・小魚・野菜・大豆製品・海藻類などに多く含まれています。