

料理レシピ

●材料(1人分)●

- ごはん……………茶碗中盛り1杯(150g)
プロセスチーズ……………1/2個(7.5g)
しらす干し……………3g
ゆかりふりかけ……………1g
いりごま……………0.5g

●作り方●

- ①プロセスチーズを好みの大きさに刻む。
- ②温かいごはん、チーズ、しらす干し、ゆかりふりかけ、いりごまを混ぜ込む。
- ③茶碗によそったらできあがり♪
(お好みで梅干しを加えてもOK)

食育メモ

カルシウム

成人1人当たりが1日にとるカルシウムの推奨量は600~800mg。

平成22年の国民健康・栄養調査において、通常の食品から、男性は平均512mg、女性は平均496mg摂取しています。

また、補助食品・強化食品から、男性は平均6mg、女性は平均8mg摂取していますが、男女ともに推奨量を満たしていません。

上記レシピのように、乳製品や小魚など、いろいろな食品を組み合わせると、カルシウムを積極的に摂りましょう♪

