

カルシウムを増やす料理の工夫

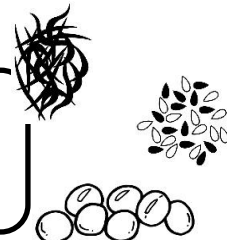
★主食編

- ① ご飯にゴマやしらす干しをひとつまみふりかける
- ② 混ぜご飯やチャーハンにちりめんじゃこを加える
- ③ チーズトーストにする



★副菜編

- ① 野菜のかき揚げにひじきや桜えびをプラスする
- ② かぼちゃの煮しめ → ミルク煮やシチューにする
- ③ 青菜の煮びたし、和え物にしらす干しや切り干し大根をプラスする



★主菜編

- ① 鶏肉の照り焼き → 鶏肉のごまみそ焼きにする
- ② 焼き魚 → ごまかば焼きにする
- ③ トンカツ → チーズや青菜、切り干し大根等を巻いて豚肉のロールカツにする

★その他(間食や調味料として活用する)

- ① 紅茶やコーヒーには、牛乳をたっぷり入れる
- ② デザートの果物にはヨーグルトをかける
- ③ 田楽みそ、肉みそにチーズや牛乳をプラスする
- ④ 小麦粉を使う調理にはスキムミルクをプラスする



《一口メモ》

カルシウムを効率よくとるには、多くの栄養素の手助けが必要。

たんぱく質、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンK、
鉄、リン、マグネシウム、亜鉛 など

ビタミンC

