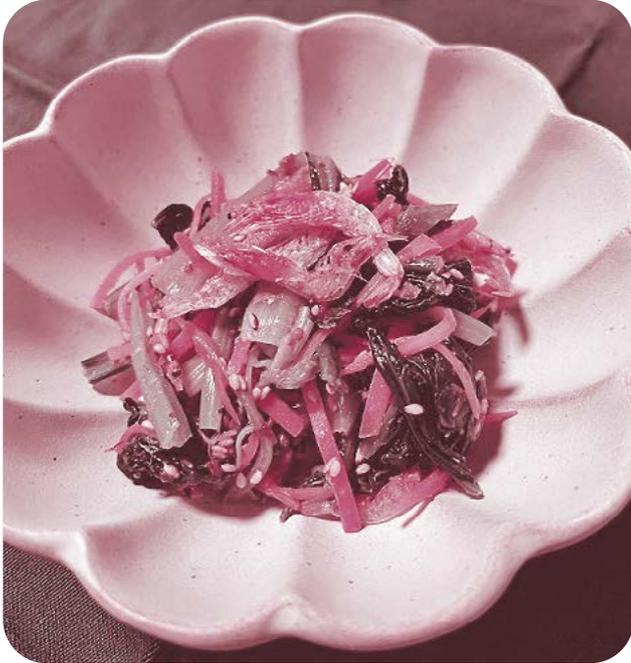


## 食改さんのおすすめレシピ vol.34

食改さんのおすすめレシピを隔月で紹介しています。  
今月はカルシウムがとれるメニューの紹介です。



カルシウムは骨を作るために大切な栄養素で、特に女性になりやすい「骨粗しょう症」の予防に役立ちます。今回使用する小松菜、ほうれん草、桜えびにはカルシウムが豊富です。また、カルシウムはビタミンDと一緒にとることで身体に吸収されやすくなります。ビタミンDが多い食品（鮭、いわし、乾燥しいたけ・きくらげなど）を食べたり、日光浴が効果的です。

1日のカルシウムの推奨量は男性：700～800mg、女性：600～650mgですが、日本人の摂取量を見ると、不足している現状があります。

### 小松菜とほうれん草の和風和え

#### 栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	カルシウム
63kcal	1.1 g	214mg

#### 《材料》1人分

小松菜	40g
ほうれん草	40g
人参	20g
桜えび	4g (大さじ2)
しょうゆ	6g (小さじ1)
A 練りからし	1g (小さじ1/6)
白ごま	1g (小さじ1)
かつお節	2g (小1袋)

#### 《作り方》

- ①小松菜、ほうれん草を好みの軟らかさまで茹でる。冷水にとり、よく水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ②人参は細切りして軟らかくなるまで茹でる。冷水にとり、よく水気を切る。
- ③ボールにAを入れて混ぜた後、①と②を入れてよく混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。

今月号をもちまして、「食改さんのおすすめレシピ」の掲載を終了いたします。長きにわたり、ご愛読いただき、ありがとうございました。