

《 今なら間に合う！ 身体の骨づくり 》

骨の働き

- ① 身体を支える
- ② 臓器の保護
- ③ 血液製造所
- ④ **カルシウムの貯蔵庫**

◎ 全身のカルシウムのうち99%が骨や歯に存在している。

残りの1%が、血液や細胞内に存在。

体内にカルシウムが十分あるときは骨に蓄えられる。

血液中や細胞内のカルシウムが不足すると

骨を溶かしてカルシウムを補給する！

《 成長期の今こそカルシウムを摂ろう 》

図4：食品摂取量とカルシウム含有量のだいたいの目安

日々の食事の目安にしましょう！					
普通牛乳 1杯 (200ml) 227mg 	プロセスチーズ 1切れ (20g) 160mg 	ヨーグルト (全脂無糖) カップ1杯 (100g) 120mg 	まあじ (生) 1尾 64mg★ 	さんま (生) 1尾 73mg★ 	ししゃも (国産生干し) 2尾 (30g) 99mg★ 
まいわしの丸干し 1尾 336mg★ 	桜えび (皮付き) 大さじ1杯 184mg 	しらす干し 大さじ1杯 27mg 	ひじき (煮物) 1食分 (8g) 112mg 	こんにゃく (板) 1枚 75mg 	おから 1カップ 70mg 
木綿豆腐 1丁 (300g) 360mg 	納豆 1パック 90mg 	ごま 小さじ1杯 36mg 	かぶ 1株 81mg 	小松菜 1/4束 (70g) 119mg★ 	大根 1本294 mg★ 

★...食べられる部分のみの含有量

〔あなたに効くカルシウム〕より

○ 適度な日光浴をしよう

太陽の光に当たるとカルシウムの吸収をよくするビタミンDが作られる。

○ しっかり身体を動かし運動をしよう

強い骨になるために必要。

カルシウムたっぷりの献立を紹介します♪

～ひじきごはん～ ☆お総菜をアレンジ♪ 2人分

- ごはん 2はい
- 市販のひじきの煮物 100gくらい
- ごま油 小さじ1



しょうゆ、塩は味を見て加えてね。

ごま油でひじきの煮物を炒めて、そこへごはんを入れて混ぜる

☆もっと超お手軽

ひじきの煮物をレンジでチンして、炊飯器のごはんに入れ混ぜる。

ごま油も入れる。 (小さいパックを選んで)

～牛乳れんこん餅～ 4人分

- 白玉粉 200g
- 牛乳 180mL
- れんこん 小1節 (150g)
- 乾燥桜えび 15g
- 乾燥きくらげ 5g
- 塩 小さじ1/2
- サラダ油 大さじ2

(からし酢しょう油)

①ボウルに白玉粉、牛乳を入れてつぶすように混ぜる。

②さらに、すりおろしたれんこん、桜えび、細切りにしたきくらげ、塩を入れて練り混ぜる。

③玉子焼き器にサラダ油大さじ1を入れ熱する。

④②をいれて弱めの中火で裏返せるくらいまで8～10分焼く。

⑤裏返して、縁からサラダ油大さじ1を注ぎさらに8分くらい焼く。

⑥切って器に盛り、からし酢しょう油を添える。

かみかみポテト 4人分

生大豆（一晩水につける）	15g
でん粉	2g
じゃが芋（ころころに切る）	250g
・さつま芋でもOK.	
ちりめん（少し大きめ）	10g
食塩	0.4g
※ 水煮大豆だと60g.	

- ①大豆にでん粉をまし油で揚げる。
- ②じゃが芋は、そのまま油で揚げる。
- ③ちりめんは、炒る。
- ④食材を混ぜ合わせ食塩をふる。

☆塩味ですが、おいしく食べられます

～カルシウムたっぷり卵焼き～ 2人分

ちりめんじゃこ	3g
卵	1個
ほうれん草	30g
玉ねぎ	小2個
にんじん	20g

- ①にんじん・玉ねぎは、粗めのみじん切りにする
- ②ほうれん草はゆでて1cmに切っておく。
- ③卵をボールに割りほぐし、野菜とちりめんじゃこを入れケチャップも入れ混ぜておく。
- ④サラダ油を熱し弱火で焦げないように焼く。

サラダ油	小さじ1
ケチャップ	大さじ1
塩・こしょう	少々

10代におすすめのダイエット

- ・レコーディングダイエット（自分の食べたものを記録し見直す）
- ・生活習慣を見直しダイエット
（夜更かしや睡眠不足は代謝を高めてくれる成長ホルモンや体重制御・食欲制御をする痩せホルモンも減るので、太りやすい体質になる）
- ・20時以降は食べないダイエット
- ・楽しい運動系ダイエット（食事制限だけでなく運動をすることでさらにやせやすくなる。また筋肉がつくと代謝が上がりやせ体質になります）
- ・よく噛むダイエット
（しっかり噛むと満腹中枢が刺激されるので少量でも満腹感が得られます）

～高野豆腐とひじきのチーズ焼き～ 2人分

ツナ缶	20g
たまねぎ	40g
高野豆腐	15g
乾燥ひじき	0.6g
牛乳	40g
マヨネーズ	大さじ1弱
こしょう	少々
乾燥パセリ	0.2g
ピザ用チーズ	15g
グラタンカップ	

- ①高野豆腐はぬるま湯で戻して絞り、サイコロ状に切って牛乳に浸ける。
- ②ひじきは洗って戻し、水気をきる。
- ③玉ねぎは薄切りにする。
- ④①、②、③、ツナとマヨネーズ・こしょうを加えてカップに入れる。
- ⑤チーズとパセリをふり200℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。（耐熱皿でもOK.）

～ひじきの五目和え～ 2人分

小松菜	10g
にんじん	5g
キャベツ	20g
もやし	20g
干しひじき	2g
ローストアーモンド	10g
ちりめんじゃこ	6g

（ドレッシング）

砂糖	小さじ 1/2
酢	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
ごま油	小さじ 1/2
食塩	少々

- ① 小松菜2cm。にんじんは千切り。キャベツは短冊に切る。野菜を茹でて冷ます。
- ② ひじきは戻して茹でて冷ます。
- ③ ちりめんじゃこ、アーモンドは炒る。
- ④ ドレッシングを作り食材を和える

★ ドレッシングは市販の和風ドレッシングでもいいですよ。
ちりめんじゃこは炒って使うと生臭さが消えますよ♪
また、市販のミックスナッツを刻んで入れてもいいですよ