

栄養講習会

9月は食生活改善月間 毎日のくらしにwith ミルク

牛乳・乳製品の1日の目安量や、日頃の食生活でできる簡単で具体的な調理の工夫とレシピを、管理栄養士が紹介しました。

日時	会場	定員	費用
令和5年 9月25日(月) 午後2時～3時15分	健康プラザかつしか 小ホール	20名	無料



当日デモンストレーションの様子



左はバナナとくるみのヨーグルト和え
右はじゃこチーズパン

参加した方の感想

- ・乳製品が嫌いだったが、なるべく牛乳チーズをとるようにしたい。
- ・デモンストレーションが参考になった。レシピをみるよりわかりやすい。
- ・不足しているカルシウムの量と接種すべきカルシウムの量がわかった。
- ・骨粗しょう症と言われたのでカルシウムに関心があった。知識の確認ができてよかった。

9月は食生活改善普及運動月間

毎日のくらしに with ミルク

やさいから食べよう！
1日350gを目標に



葛飾区健康部

健康づくり課・保健センター

なぜ牛乳・乳製品をとるの？

牛乳・乳製品には、骨の健康を保つために、必要な**カルシウム**とたんぱく質がバランスよく含まれているからです。



カルシウムは全年代で不足しています

1日に必要なカルシウム量（推奨量）と比べて実際にとっている量（摂取量）は少なく、女性も男性も全世代でカルシウムが不足しています。



女性



年齢（歳）	必要なカルシウム量（mg/日）	実際にとっている量（mg/日）
20～29	650 (75歳以上は600)	408
30～39		406
40～49		441
50～59		472
60～69		539
70～79		574
80以上	600	490

男性

年齢（歳）	必要なカルシウム量（mg/日）	実際にとっている量（mg/日）
20～29	800	462
30～39	750 (75歳以上は700)	395
40～49		442
50～59		471
60～69		533
70～79		585
80以上		537

日本人の食事摂取基準2020年版
令和元年年国民健康栄養調査 より

カルシウムをとるコツ

●体内に吸収されやすい乳製品をとる。

カルシウムは牛乳・乳製品（チーズ・ヨーグルト・スキムミルク）・小魚・青菜などの食品に含まれますが、体内に吸収される割合は食品により異なります

牛乳40% > 小魚30% > 野菜20%



★吸収率のよい牛乳・乳製品を毎日とることがカルシウムを上手にとるポイントです。

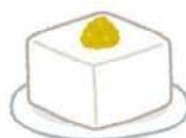
●カルシウムを多く含む食品を意識してとる。



チーズ
1切れ
104mg



ヨーグルト
1皿
96mg



冷奴（木綿）
140mg



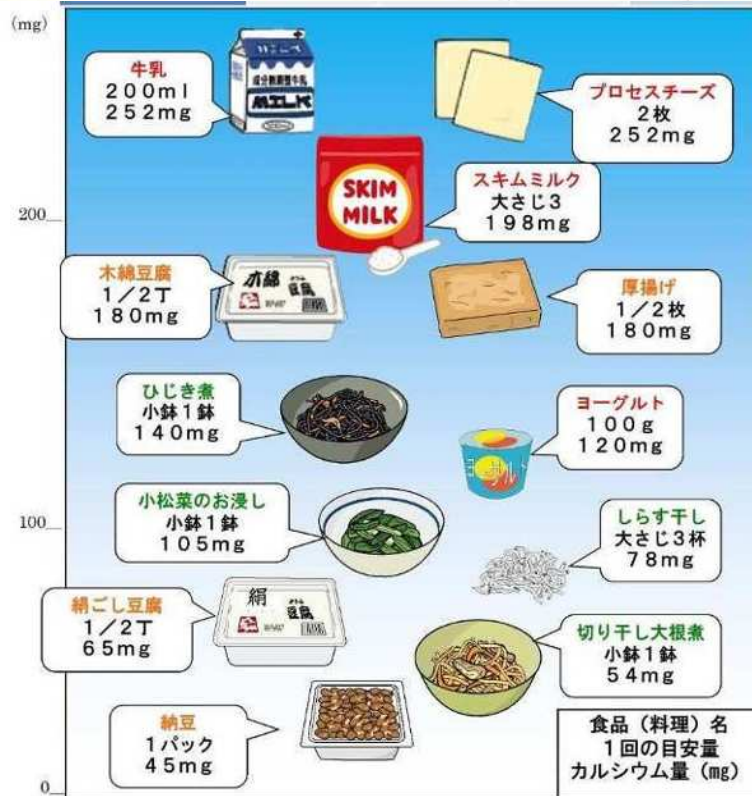
小松菜のお浸し
105mg

区ホームページ「元気な骨をつくる食事に、カルシウムを多く含む食品とカルシウムの吸収を促すビタミンDと骨の形成を促すビタミンKの多い食品をご紹介します。ぜひ、ご覧ください。



<https://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001795/1028496.html>

カルシウムの多い食品



日本食品標準成分表2015年版(七訂)

健康の基本は1日3回の バランス良い食事 WITHミルク

主食

ご飯、パン、
麺など
炭水化物を多く
含みます。



主菜

魚、肉、卵
大豆を材料に
した料理
たんぱく質を
多く含みます。



副菜

野菜を材料に
した料理
ビタミン
ミネラルを
多く含みます。



主食・主菜・副菜・WITHミルク

じゃこチーズパン



【材料】	1人分	4人分
A		
ちりめんじゃこ	大さじ1(3g)	12g
鰹節	大さじ1(1g)	大さじ4(4g)
白ごま	小さじ1/2(1g)	小さじ2(4g)
青のり	ひとつまみ	小さじ2(0.5g)
食パン(8枚切り)	1枚	4枚
とろける スライスチーズ	1枚(18g)	4枚(72g)

栄養成分表示(1人分)

熱量196kcal たんぱく質10.4g 脂質7.3g

炭水化物21.5g Ca 155mg 食塩相当量1.3g

【作り方】

- ① Aの材料を混ぜ合わせ、食パンにのせる。
- ② ①の上にチーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

★ ポイント ★ Aの材料を混ぜ合わせたものはごはんのふりかけとしても美味しい。

バナナとくるみのヨーグルトあえ



【材料】	切り方	1人分	4人分
ヨーグルト(無糖)		100g	400g
バナナ	輪切り (5mm幅)	1/3本	1と1/3本
くるみ	粗みじん	大さじ1	大さじ4
はちみつ		大さじ1/2	大さじ2

栄養成分表示(1人分)

熱量85kcal たんぱく質5.2g 脂質7.2g

炭水化物27.5g Ca 129mg 食塩相当量0.1g

【作り方】

- ① 器に、ヨーグルトと切ったバナナを入れ、混ぜ合わせる。
- ② ①の上にくるみをのせ、はちみつをかける。

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会