



食べて健やか

愛媛県栄養士会

成長期には骨や歯がぐんぐん発達するため、カルシ

ウムは欠かせない栄養素です。体内に最も多く存在するミネラルで、約99%が骨や歯に含まれています。カルシウムは骨の強さや丈夫さを保つだけでなく、筋肉の収縮や神経の働き、血液の凝固にも関わりま

す。成長期に不足すると一生のピーク時の骨量が少なくなり、将来、骨粗しょう症のリスクが高まる可能性があります。

牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品はカルシウ

成長期の栄養

カルシウムで骨強く

ムは吸収率が高く、効率的に摂取できます。また、小魚、大豆製品、青菜類にもカルシウムは多く含まれています。さらに、カルシウムの吸収を助けるビタミンD（魚やキノコに多く含まれ、日光を浴びると体内でも合成されます）や、骨を強くすることが効果的です。バランスの良い食事と適度な運動、日光浴を心がけることが、成長期の健やか

す。シンプルな味付けでうま味を引き出すクリーム煮、かみ応えがあり作り置きできるマリネなどを紹介しま

（堀江優子）
〈第3土曜日に掲載〉

いずれも4人分

★ご飯 720ㇿ

★チキンとキノコのクリーム煮

【材料】鶏もも肉240ㇿ、タマネギ160ㇿ、塩小さじ1強、こしょう少々、サツマイモ100ㇿ、シメジ100ㇿ、エリンギ100ㇿ、コマツナ40ㇿ、小麦粉40ㇿ、牛乳600cc

【作り方】①鶏もも肉は縦半分にし、1ㇿ幅に切る ②タマネギは5ㇿ幅に切る ③サツマイモは7ㇿ幅の半月切りにし、水にさらす ④シメジは石突きを取ってほぐす ⑤エリンギはシメジくらいの大きさに切る ⑥コマツナは3ㇿ長さに切る ⑦フライパンに鶏肉を入れて分量の塩とこしょうを振り、タマネギを入れて肉と一緒に軽くもみ込んだら、5分置いて火をつけ中火で炒める（タマネギの酵素で肉が軟らかくなる）⑧肉の色が少し変わったら③④⑤を入れてふたをし、3分蒸し煮にする ⑨キノコがしんなりしたら小麦粉を振り入れてまぜる ⑩牛乳を入れ中火で5分ほど煮

て、最後に⑥を入れてさっと煮る。※グラタンのソースとしても使えます。

★煮干しとヒジキのマリネ

【材料】煮干し24ㇿ、タマネギ40ㇿ、緑・赤・黄ピーマン各20ㇿ、乾燥ヒジキ4ㇿ、マリネ液（レモン汁小さじ2、オリーブ油大さじ3、塩小さじ1/2弱、こしょう少々、砂糖小さじ1）

【作り方】①煮干しを耐熱皿に均一に広げる。小さい煮干しはそのまま使い、大きい場合は頭や内臓を取り除くと食べやすい ②①にラップをせず、電子レンジ600ㇿで1分程度加熱する ③乾燥ヒジキは水で戻してさっとゆで、水気を切っておく ④タマネギと各種ピーマンを薄切りにする ⑤ボウルに②③④とマリネ液を加えてまぜる。冷蔵庫で冷やして味をなじませると、煮干しがしっとりして食べやすい。※即席の「魚の南蛮漬け」のような料理。丸ごとの魚でカルシウムや鉄、マグネシウムなどのミネラルを補給しましょう。

★キウイと麦みそのクリームチーズカナッペ

【材料】キウイフルーツ1個、クリームチーズ30ㇿ、絹ごし豆腐（よく水切りしたもの）20ㇿ、生クリーム大さじ1、麦みそ小さじ1、蜂蜜小さじ1/2、レモン汁小さじ1/2、クラッカー20枚

【作り方】①キウイフルーツの1/2程度を細かく刻み、残りは飾り用にいちょう切りにする ②クリームチーズと麦みそを泡立て器で練りまぜる。豆腐をつぶしながら加えてまぜ、生クリームとレモン汁を順に加えてふんわりなめらかなクリームにする

③最後に刻んだキウイを加えて軽くまぜる。必要であれば、蜂蜜で甘さを調整 ④③をクラッカーにのせ、飾り用のキウイをのせる。※麦みそのコクと甘さで味に深みが出ます。柿でもおいしくできます。パンにたっぷりのせて軽食にもどうぞ。

（1人分 エネルギー820ㇿ、タンパク質31.4ㇿ、脂質30.8ㇿ、カルシウム28ㇿ、食塩相当量3.3ㇿ）

県栄養士会ホームページ<https://www.e-dietitian.or.jp/>