

今のうちにカルシウムをしっかり摂ろう！！

カルシウムは、骨や歯を形成するのに必要です。妊娠中はカルシウム吸収率が増加する為、付加する必要はありませんが、そもそも適量を普段から摂れていない方が多いです。意識して摂るようにしましょう☆

カルシウム摂取量(20歳以上女性)
実際の摂取量 **498mg/日**



【カルシウムの1日推奨量】

	男	女
6~11か月	250mg	250mg
1~2歳	450mg	400mg
3~5歳	600mg	550mg
18~29歳	800mg	650mg
30~74歳	750mg	650mg
75歳~	750mg	600mg

(日本人の食事摂取基準 2025年版)

乳児は目安量

18~74歳女性の場合

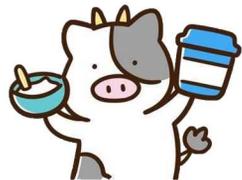
- 牛乳コップ1杯 (200ml) Ca 220mg
- ヨーグルト80g Ca 96mg
- 納豆1パック(50g) Ca 45mg
- 小松菜1株(40g) Ca 68mg
- もめん豆腐1/2丁(150g) Ca 140mg
- いわし1尾(60g) Ca 45mg
- ごま小さじ1(3g) Ca 36mg

カルシウム1日推奨量650mg

18~29歳男性の場合は2品プラス

- 6Pチーズ(18g)1個 Ca 113mg
- ちりめんじゃこ(4g) Ca 88mg

カルシウム1日推奨量800mg



カルシウムの吸収を促す栄養素

ビタミンD

きのこ・魚

日光に当たる

ビタミンK

小松菜・ほうれん草・ブロッコリー・納豆

☆簡単骨太レシピを作ってみよう！

朝食



小松菜とじゃこチーズのおにぎり

🍷材料🍷1人分

小松菜：10g
じゃこ：4g(大さじ1)
チーズ：10g
ご飯：100g
すりごま：小さじ1
しょうゆ：小さじ1/2
ごま油：小さじ1

🍷作り方🍷

- ① 小松菜をみじん切りする。
- ② フライパンにごま油を熱し、小松菜を炒める。
- ③ 炒まったら、じゃこごまと調味料を入れる。
- ④ ご飯に混ぜ、おにぎりにする。

1人分の栄養量
エネルギー 239kcal
たんぱく質 7.2g
カルシウム 110mg
食塩相当量 1.0g

バナナきなこヨーグルト



🍷材料🍷1人分

バナナ：1/2本
きなこ：小さじ1
ヨーグルト：80g
砂糖等：お好みで

🍷作り方🍷

- ① バナナは角切りにする。
- ② ヨーグルトにバナナ、きなこを盛る。

1人分の栄養量
エネルギー 111kcal
たんぱく質 4.1g
カルシウム 100mg



昼食

ピリ辛冷やし納豆うどん

🍷材料🍷1人分

うどん：1玉
納豆：1パック
カイワレ大根：10g
トマト：1/4個
めんつゆ(2倍濃縮)：大さじ4
無調整豆乳：大さじ4
ラー油：小さじ1/2
白ごま：適量

🍷作り方🍷

- ① かいわれ大根は3cm幅に切る。トマトはくし切りにする。
- ② 納豆は付属のタレを入れて混ぜ合わせる。
- ③ うどんを加熱し、冷やしておく。
- ④ タレを混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に③、②を盛り、④をかけ、①とごまのをせる。

鉄分もたっぷりでお昼ご飯にピッタリ

1人分の栄養量
エネルギー 362kcal
たんぱく質 17.3g
カルシウム 69mg
鉄 2.8mg
食塩相当量 4.6g



夕食

飛鳥鍋

🍷材料🍷2人分

鶏：4切れ
白菜：3枚
春菊：1枝
小松菜：30g
白ネギ：30g
ごぼう：10cm
しいたけ：4枚
豆腐：1/2丁
牛乳：400ml
水：200ml
鶏ガラスープ：小さじ1
白味噌：大さじ1
みりん：大さじ1
酒：大さじ1
塩：小さじ1

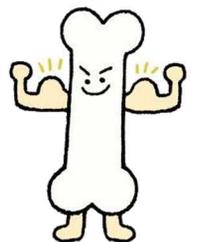
🍷作り方🍷

- ① 鶏と豆腐と野菜を好きな大きさに切る。
- ② 味噌と牛乳以外の調味料と水と具を入れ煮込む。
- ③ 沸騰したら、牛乳とみそを入れる。

1人分の栄養量
エネルギー 344kcal
たんぱく質 21.9g
カルシウム 390mg
鉄 2.9mg
食塩相当量 4.6g

豆腐と牛乳と春菊でカルシウムたっぷり！

飛鳥鍋は、奈良の郷土料理だよ



☆全て食べるとカルシウムの1日推奨量を満たせます☆