

カルシウムをしっかりと摂ろう！！

カルシウムは、骨や歯を形成するのに必要です。骨密度を増やせるのは**20歳前後まで!**
 こどもは今からしっかりと食べる習慣をつけましょう!また、産後は**骨密度が低下**します。
 なるべく低下しないようママもしっかり摂りましょう!



乳児は目安量

【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)

こどもの場合

ヨーグルト40g
Ca 48mg

すりごま
小さじ1/3(1g)
Ca 12mg

母乳400ml Ca 108mg
ミルク400ml Ca 180mg

もめん豆腐
30g
Ca 35mg

しらす 大さじ1
(5g)
Ca 10mg

小松菜1/4株(10g)
Ca 17mg

**カルシウム
1日推奨量250mg**

お母さんの場合

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

がんもどき2個半
(60g)
Ca 162mg

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**

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

バナナきなこヨーグルト



材料 1人分

バナナ: 20g
きなこ: 小さじ1
ヨーグルト(無糖): 40g

作り方

- ① バナナは角切りにする。
- ② ヨーグルトにバナナ、
- ③ きなこを盛る。

1人分の栄養量
エネルギー 50kcal
たんぱく質 2.4g
カルシウム 53mg



昼食

小松菜のおにぎり

材料 1人分

小松菜: 10g
しらす干し: 5g
軟飯: 90g
すりごま: 小さじ1

作り方

- ① 小松菜の葉先をみじん切りし、ゆでる。
- ② しらすを茶こしに入れ湯通しする。
- ③ 全てを混ぜておにぎりを作る。

1人分の栄養量
エネルギー 120kcal
たんぱく質 3.3g
カルシウム 52mg

豆腐チーズ

材料 1人分

もめん豆腐: 3切れ
トマト: 大さじ1
とろけるチーズ: 小さじ1

作り方

- ① 豆腐は、5mmの厚さ、2~3cm幅に切る。
- ② トマトはみじん切りする。
- ③ 耐熱容器に豆腐、その上にトマトとチーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

1人分の栄養量
エネルギー 64kcal
たんぱく質 4.8g
カルシウム 103mg
食塩相当量 0.2g

夕食

ツナのシチュー

材料 1人分

ツナ缶: 大さじ1
玉ねぎ: 10g
じゃがいも: 15g
にんじん: 5g
小松菜: 10g
小麦粉: 小さじ1
牛乳: 大さじ2
塩: 少々

作り方

- ① ツナ缶は汁を切り、ほぐし、小松菜は葉先をみじん切りする。
- ② 玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは5mmの角切りにしてやわらかくゆでる。ゆで汁はとっておく。
- ③ ボウルに牛乳、小麦粉を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 小鍋に①、②、③と②のゆで汁約50ml、塩、小松菜を入れ、とろみがつくまで加熱する。

1人分の栄養量
エネルギー 51kcal
たんぱく質 3.4g
カルシウム 55mg
食塩相当量 0.2g

間食

母乳/ミルク
400ml



☆全て食べるとカルシウムの1日推奨量を満たせます☆