

# 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

牛乳コップ1杯 (200ml) Ca 220mg

ヨーグルト80g Ca 96mg

すりごま 小さじ1 (3g) Ca 36mg

小松菜1株 (40g) Ca 68mg

6Pチーズ (18g) 1個 Ca 113mg

ちりめんじゃこ 小さじ1 (3g) Ca 66mg

**カルシウム  
1日推奨量600mg**

## 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

大根の葉1株 (35g) Ca 60mg

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**

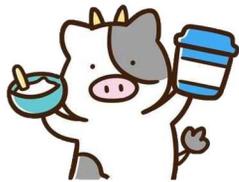
カルシウムの吸収を促す栄養素

### ビタミンD



日光に当たる

### ビタミンK



# ☆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): 80g

1人分の栄養量  
エネルギー 92kcal  
たんぱく質 3.8g  
カルシウム 100mg

作り方

- ① バナナを好きな大きさに切る。
- ② ヨーグルトにバナナ、きなこを盛る。



牛乳 100ml



厚揚げの代わりに豆腐でもできます!

## 昼食

### 小松菜の焼きおにぎり

材料 1人分

小松菜: 10g  
ちりめんじゃこ: 3g  
ご飯: 90g  
すりごま: 小さじ1

1人分の栄養量  
エネルギー 159kcal  
たんぱく質 3.3g  
カルシウム 46mg

作り方

- ① 小松菜をみじん切りし、ゆでる。
- ② 全てを混ぜておにぎりを作る。
- ③ フライパンで両面、焼き色がつくまで焼く。

### 厚揚げチーズ

材料 1人分

厚揚げ: 3切れ  
トマト: 大きじ1  
とろけるチーズ: 小さじ1

1人分の栄養量  
エネルギー 73kcal  
たんぱく質 5.0g  
カルシウム 85mg  
食塩相当量 0.2g

作り方

- ① 厚揚げは、1cmの厚さ、3~5cm幅に切る。
- ② トマトはみじん切りする。
- ③ 耐熱容器に厚揚げ、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。

## 夕食

### 鶏のシチュー

材料 1人分

鶏: 30g  
玉ねぎ: 20g  
じゃがいも: 15g  
にんじん: 10g  
小松菜: 30g  
小麦粉: 大きじ1  
A { 牛乳: 100ml  
コンソメ顆粒: 少々  
塩: 少々  
バター: 5g

1人分の栄養量  
エネルギー 182kcal  
たんぱく質 11.9g  
カルシウム 170mg  
食塩相当量 0.5g

作り方

- ① 小松菜は2cm幅に、その他は2cm角に切る。
- ② 鍋にバター、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ中火で炒める。玉ねぎがしんなりしたら鶏も入れて炒める。
- ③ 鶏の色が変わったら小麦粉をふり入れる。粉っぽさがなくなれば、水200mlを加える。沸騰したらアクをとり、中火で5分煮る。
- ④ Aを加え、フツフツしてきたら小松菜を加え1分程煮る。

## おやつ

### 6Pチーズ 1つ



☆全て食べるとカルシウムの1日推奨量を満たせます☆