

レシピ紹介

1日に必要なカルシウム量の2/3が補える！

サバ缶と小松菜とまいたけのいためもの

【材料】2人分（1人分202kcal）

- ・サバ水煮缶(汁含む) 190g
- ・小松菜 200g
- ・まいたけ 80g
- A {
 - ・しょうが すりおろし 2.5g
 - ・しょうゆ 大さじ 1/2
 - ・みりん 大さじ 1/2

【作り方】

- ①小松菜は4cm長さに、マイタケは手で昆布差にほぐす。
- ②フライパンを中火で熱し、A、サバ缶、小松菜、マイタケを加える。3～4分ほどときどきまぜながら炒める。

牛乳以外でカルシウムを摂るには？



私たちはカルシウムを牛乳・乳製品、小魚、大豆製品から摂取しています。中でも牛乳のカルシウム吸収率は一般的によいといわれています。（条件により変わることがあります）しかし、牛乳を飲むとお腹がゆるくなるなど、牛乳を摂取するのが難しい方もいますよね。そこで今回は乳製品を使わずにカルシウムがとれるレシピにしました。

魚やきのこに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助け、小松菜に含まれるビタミンKは吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助けます。ぜひ、作ってみて下さいね♪

ちなみに、牛乳の1日の目安量は200ml。長期間多くとりすぎると、LDL(悪玉)コレステロールが上がる場合があるので気をつけましょう。

