

おうちで学ぼう栄養情報



9月は食生活改善普及運動月間 毎日のくらしに with ミルク

牛乳・乳製品は、骨の健康を保つために、必要なカルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれています。カルシウムは日本人の全年代で不足していますので、乳製品を毎日意識してとることが大切です。

牛乳・乳製品を使ったレシピと料理を試してみた方の感想をご紹介します。おうちでぜひ作ってみてください。

やさいから食べよう！
1日350gを目標に



葛飾区健康部
健康づくり課・保健センター

カルシウムは全年代で不足しています

1日に必要なカルシウム量（推奨量）と比べて実際にとっている量（摂取量）は少なく、女性も男性も全世代でカルシウムが不足しています。



女性

年齢（歳）	必要なカルシウム量（mg/日）	実際にとっている量（mg/日）
20～29	650 (75歳以上は 600)	408
30～39		406
40～49		441
50～59		472
60～69		539
70～79		574
80以上	600	490



男性

年齢（歳）	必要なカルシウム量（mg/日）	実際にとっている量（mg/日）
20～29	800	462
30～39	750 (75歳以上は 700)	395
40～49		442
50～59		471
60～69		533
70～79		585
80以上		537

日本人の食事摂取基準2020年版
令和元年年国民健康栄養調査 より

カルシウムをとるコツ

●体内に吸収されやすい乳製品をとる。

カルシウムは牛乳・乳製品（チーズ・ヨーグルト・スキムミルク）・小魚・青菜などの食品に含まれますが、体内に吸収される割合は食品により違います

牛乳40% > 小魚30% > 野菜20%



★吸収率のよい牛乳・乳製品を毎日とることがカルシウムを上手にとるポイントです。

※4ページの「チンゲン菜のミルクチャウダー」は、牛乳が苦手な方でもベーコンや野菜の旨味でおいしくとることができるメニューです。

●カルシウムを多く含む食品を意識してとる。



チーズ1切れ
104mg



ヨーグルト 1皿
96mg



冷奴（木綿豆腐）
140mg



小松菜のお浸し
105mg

区ホームページ「元気な骨をつくる食事に、カルシウムを多く含む食品とカルシウムの吸収を促すビタミンDと骨の形成を促すビタミンKの多い食品をご紹介します。ぜひ、ご覧ください。



<https://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001795/1028496.html>

チンゲン菜のミルクチャウダー

★★このレシピのポイント★★

チンゲン菜はカルシウムとビタミンKが含まれる食材です。ビタミンKはカルシウムの吸収を良くする栄養素です。じっくり炒めて煮込むと軸の部分にミルクやベーコンの旨味を含み、美味しく召し上がれます。



調理時間 20分
費用目安 100円程度

材料	1人分	4人分	
チンゲン菜	60g	240g	
たまねぎ	15g	60g	
しめじ	15g	60g	
ベーコン	1/2枚	2枚	
バター	大さじ1/4	大さじ1	
小麦粉	大さじ1/2	大さじ2	
A	水	1/4カップ	1カップ
	コンソメ	1/4個	1個
牛乳	1/2カップ	2カップ	
塩	少々	小さじ1/4	
こしょう	適宜	適宜	
パルメザンチーズ	小さじ1/2	小さじ2	

栄養成分表示 (1人分) エネルギー 160キロカロリー たんぱく質 6.6g 脂質 11.1g 炭水化物 9.2g 食塩相当量 1.4g カルシウム 204mg

作り方

1



チンゲン菜は葉と軸に分け、軸は繊維の方向で千切りにする。

2



葉は大きい物は縦半分になり、繊維と垂直の方向で千切りにする。

3



たまねぎは薄切り、しめじは1cm長さで切り、ベーコンは1cm幅で切る。

4



鍋にバター、チンゲン菜、たまねぎ、ベーコンを入れて焦がさないように4分程度じっくりと炒める。

5



4にしめじと小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。

6



5にAの水とコンソメを加え、弱火で5分程煮る。

7



6に牛乳を加え、吹きこぼれに注意して加熱していき、塩こしょうで味をととのえる。

8



器に盛り付けパルメザンチーズをふる。

9



千切りにしたチンゲン菜やしめじは生の状態で冷凍できます。ポリ袋に空気を入れて冷凍すると後で塊を崩す事ができて利用しやすいです。衛生面考慮し2〜3週間を目安に使いましょう。

食育モニター※の方の お料理の写真と感想



※食育モニターは、健康な食生活の情報を区民の方に広める食育活動をするために、ボランティアとして登録いただいている方です。今回のレシピを料理した感想と写真を送信していただきましたのでご紹介します。



立石在住 30歳代

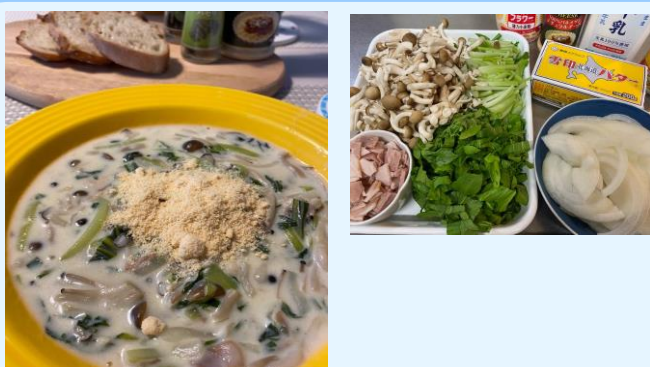
レシピの評価 (5点満点中)

- ・作り方の簡単さ 5点
- ・おいしさ 5点
- ・調理時間の短さ 5点
- ・価格の安さ 5点
- ・また作りたいか 5点

感想

中華や炒め物のイメージが強いチンゲン菜ですが、洋風のスープにととても合い美味しかったです。煮込んでもシャキシャキした食感が残り、他の葉物野菜とは違った食べ応えのあるスープでした。

チンゲン菜など青菜はカルシウムが含まれるうえ、乳製品との相性も良いです。



金町在住 40歳代

レシピの評価 (5点満点中)

- ・作り方の簡単さ 4点
- ・おいしさ 5点
- ・調理時間の短さ 4点
- ・価格の安さ 4点
- ・また作りたいか 5点

感想

下ごしらえ15分+煮込み15分でサッと作れる工程で簡単でした。チンゲン菜に味が染み込んでいてシャキシャキも少し残り、全体的にコクがありとても食べ応えがありました。洗い物も少なく、助かる一品です。

野菜は薄切りや千切りすることによって、ベーコン・牛乳・チーズのうま味成分がよく染み込みます。



宝町在住 50歳代

レシピの評価 (5点満点中)

- ・作り方の簡単さ 5点
- ・おいしさ 5点
- ・調理時間の短さ 4点
- ・価格の安さ 5点
- ・また作りたいか 5点

感想

ベーコンと野菜、牛乳の旨味たっぷり、でもあっさりとしています。牛乳があまり好きでない家族にも飲みやすいと高評価でした。材料も少なく経済的で手順も簡単で作りやすかったです。

牛乳が苦手な場合、スープやお鍋に入れるのがおすすめです。加熱してもカルシウムは変わらずまた野菜が苦手な方も野菜のにおいやえぐみがカバーされて食べやすいです。



青戸在住 50歳代

レシピの評価 (5点満点中)

- ・作り方の簡単さ 3点
- ・おいしさ 3点
- ・調理時間の短さ 3点
- ・価格の安さ 4点
- ・また作りたいか 2点

感想

分量はグラム表記もほしい。火加減の表記がない。チンゲン菜の葉は千切りにしてしまうと葉が絡んでしまい盛り付けにくい。個人的な感想ですが家庭の味としては少し塩が強いように思いました。

分量のグラム・火加減についてのご意見ありがとうございます。今後のレシピ作成の際に改良していきたいと思えます。



立石在住 30歳代

レシピの評価 (5点満点中)

- ・作り方の簡単さ 4点
- ・おいしさ 4点
- ・調理時間の短さ 3点
- ・価格の安さ 3点
- ・また作りたいか 3点

感想

思いのほかおいしかったです。チンゲン菜が割と値段も高かったなので、別のお手頃な野菜で試したい。カロリーが少し高そうだと思うので、ヘルシーなもので試してみたい。

具は小松菜やほうれん草など、ほかの青菜でもおいしくつくれます。

新型コロナウイルス感染予防のために

新型コロナウイルス感染症は特定の食品や栄養素を摂ることで予防できるものではありません。
バランスの良い食事で健康状態を良好に保つことが大切です。



おうちごはんをバランス良くするコツは1日3度の食事で、毎食主食・主菜・副菜を揃えることです。

主食

ご飯、パン、
麺など
炭水化物を多く
含みます。



主菜

魚、肉、卵
大豆を材料に
した料理
たんぱく質を
多く含みます。



副菜

野菜を材料に
した料理
ビタミン
ミネラルを
多く含みます。



牛乳・乳製品と果物は1日に1回程度とります。

- ・栄養素を適切に摂取するために、「食事バランスガイド」をご活用ください。

<http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001795/1001930.html>

- ・おうちで学ぼう栄養情報の資料・レシピなどはこちらからご覧ください。

<http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001795/1001933.html>

