



かつしかくっくしポ



毎日のくらしに withミルク

牛乳やヨーグルト・チーズなどの乳製品を「毎日」食べていますか？



牛乳やヨーグルト・チーズなどの乳製品には、体を作るもとになるたんぱく質やカルシウムなどの栄養がたくさん入っています。



乳製品を使った料理をおいしくいただきます。



所属：葛飾区フリー活動栄養士会
佐藤 ふく子



葛飾区健康部
健康推進課・保健センター



1

最終ページでレシピを紹介しています。ご自宅で作って写真や感想を投稿してください。
受付期間：令和7年7月20日(日)～9月30日(火)



どうして毎日、牛乳やヨーグルト・チーズなどの乳製品を食べたほうが良いのでしょうか？

下の表をご覧ください。
カルシウムという栄養素の推奨量（食べてほしい量）と摂取量（実際に食べている量）を比べると、どの年齢層も摂取量が推奨量を下回っている結果が出ています。



カルシウムの推奨量（食べてほしい量）と摂取量（実際に食べている量）

男性	※1推奨量	※2摂取量	女性	※1推奨量	※2摂取量
1～2歳	450	415	1～2歳	400	383
3～6歳	600		3～6歳	550	
7歳		644	7歳		606
8～9歳	650		8～9歳	750	
10～11歳	700	512	10～11歳		650
12～14歳	1000		12～14歳	417	
15～19歳	800	454	15～19歳		386
20～29歳			443	20～29歳	
30～39歳	750	413		30～39歳	409
40～49歳			514	40～49歳	
50～59歳	550	514		50～59歳	518
60～69歳			(75歳以上も、750)	550	
70～79歳	(75歳以上は、600)	70～79歳			(75歳以上は、600)

※1 日本人の食事摂取基準（2025年度版）カルシウムの推奨量（mg/日）

※2 令和5年国民健康・栄養調査 カルシウム摂取量（1人1日当たりの平均値）



カルシウムをとる量が少ないと、どうなるの？

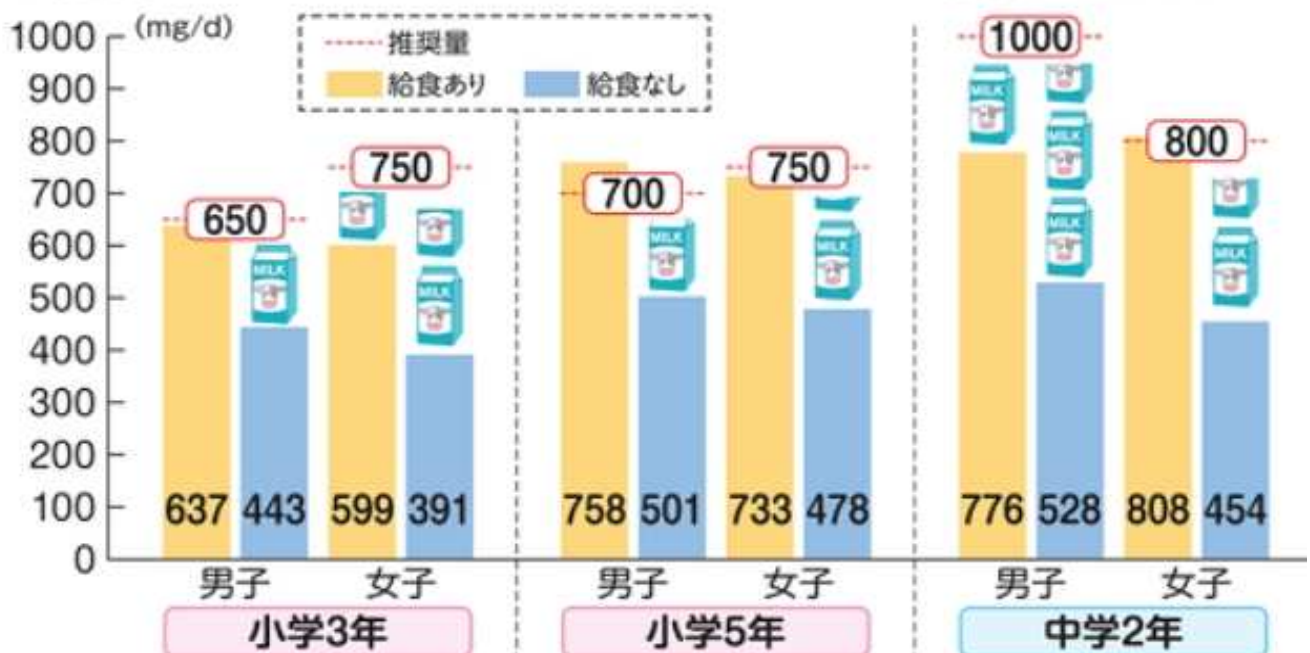
子どもは、骨や歯の形成に障害を起こしたり、大人は、骨がもろくなる骨粗鬆症（こつそしょうしょう）の原因の一つにもなるといわれています。

子どものころからしっかりカルシウムがとれていれば、大人になったときに骨への心配が少なくなります。



下のグラフをご覧ください。特に、子どもは給食のない日曜日や夏休み・冬休みなどの長い休みの日になると、カルシウムの摂取量が減ってしまうという結果です。

給食のある日とない日の1日あたりのカルシウム摂取量（中央値）



一般社団法人「ミルク」：「給食のない日」の牛乳及び「給食がない日」の子どもの栄養問題をどう解決する？より

Public Health Nutrition: 20(9),1523-1533より作成

Keiko Asakura and Satoshi Sasaki. School lunches in Japan: their contribution to healthier nutrient intake among elementary school and junior high-school children. Public Health Nutrition 2017; 20(9): 1523-1533



給食で飲む牛乳1本（200ml）の中には、カルシウムの量が約227mgあります。

中学2年生男子だと、給食のない日は、約2本以上のカルシウムが不足していることがわかります。



カルシウムは、どんな食品に多いですか？

牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や、骨ごと食べられる魚、緑色の野菜、木綿豆腐、ひじきなどに多く含まれています。



カルシウムを多く含む食品

ヨーグルト（全脂・無糖）
1つ（75g）



90mg

普通牛乳
コップ1杯（200ml）



227mg

ししゃも（生干し 焼き）
3尾（36g）



130mg

プロセスチーズ
1つ（20g）

126mg



さくらえび（素干し）
大さじ1（2g）

40mg



モロヘイヤ（ゆで）
75g（1/2束）



127mg

大根の葉（ゆで）
50g



110mg

さば（缶詰・水煮）
50g



130mg

小松菜（ゆで）
70g（2株）



105mg

切干大根（ゆで）56g
（乾燥：10g）



34mg

うなぎのかば焼き
1串（100g）

150mg



水菜
1株（40g）



84mg

木綿豆腐
1/4丁（75g）



70mg

ほしひじき（ゆで）30g
（乾燥：大さじ1）



29mg

生揚げ
1/2丁（100g）



240mg

糸引き納豆
1パック（40g）



36mg

いりごま
小さじ1（2g）



24mg

しかし、カルシウムは体内での吸収率が低く、その吸収率は食品によって違いがあります。



カルシウムの吸収率

※吸収率には個人差があります



牛乳は吸収率が高い！だから牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品がおすすめなんです。

乳製品は調理しなくてもそのまま食べられる手軽な食品なので、おやつにもおすすめです。



また、カルシウムは**ビタミンD**や**ビタミンK**の多い食品と一緒に食べることで、カルシウムの吸収を促進し、骨の形成や成長を促します。

こういうわけで、成長期の子どもだけでなく、骨粗鬆症を予防する大人にもおすすめの食品なんです。

ビタミンDが多い食品

青魚
(いわし、さば、さんまなど)



鮭



干しいたけ

※ビタミンDは、紫外線（日光）にあたることで皮膚でも作られます。

ビタミンKが多い食品

モロヘイヤ



小松菜



納豆

ほうれん草

もちもちのれんこんもち

ポイント

外はカリカリ中はもちもち、さくらえびとチーズでほんのり味がついているので、お子さんのおやつにもぴったり。お好みでたれをつけて食べてください。
 中の具にコーンや枝豆を入れてもおいしいです。カリカリが好きな方はうすくのばして焼いてみてください。



材 料	1人分 (2枚)	4人分 (8枚)
れんこん (すりおろしたもの)	60 g	240 g <small>皮つきで 280 g 程度</small>
白玉粉	20 g	80 g
牛乳	4 g	大さじ1
小松菜	10 g	1株
ピザ用チーズ	15 g	60 g
さくらえび (素干し)	1 g	大さじ2
白ごま	1 g	小さじ1
サラダ油 (焼き用)	1 g	小さじ1
ごま油	1 g	小さじ2
ポン酢しょうゆ	4 g	大さじ1

調理時間：約30分、費用目安：170円 (1人分 (2枚) の場合)

栄 養 価 (1人分2枚)

エネルギー：191kcal
 たんぱく質：6.6g
 脂 質：6.7g
 炭水化物：24.5g
 カルシウム：164mg
 食塩相当量：0.6g

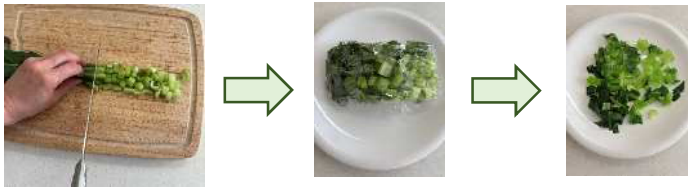
(日本食品標準成分表2020年版 (八訂))



材料

作り方

1



小松菜はよく洗う。根を切り落として5mm幅に切る。
 切った小松菜をラップに包み、600Wの電子レンジで1分加熱する。
 やけどに気をつけラップからはずし、皿に広げて冷ます。

2



れんこんは皮をむき、すりおろす。

3



ボールの中に、2ですりおろしたれんこん、白玉粉、牛乳を入れてよく混ぜる。

4



3のボールの中に残りの材料 (1の小松菜、ピザ用チーズ、さくらえび、白ごま) を入れて混ぜる。

5



フライパンに油をひき、その中に5mmくらいの厚さに丸く平らにととのえた4をおく。

6



フライパンに火をつけ強火で片面を焼き、こげ目をつける。

7



こげ目がついたら弱火にして裏返し、蓋をして10分ほど蒸し焼きにする。

8



中まで火が通ったらカリッとする程度に両面を焼き出来上がり。ごま油とポン酢しょうゆを別皿に混ぜて添える。