

食育だより

2024年4月



アイコーメディカルの取り組み

- 調理には「三温糖」「きび砂糖」を使用いたします。
- 砂糖は主にサトウキビからできており、製法によって種類が分かれています。

	上白糖	三温糖	きび砂糖
特徴	・純度が高く不純物が少ない	・甘みや香りが強く、上白糖より少量の使用で甘味が出る	・上白糖や三温糖に比べて、カルシウムやカリウムなどのミネラルが多く含まれている

- サラダのドレッシングやマヨドレには「アマニ油」または「オリーブオイル」を加え、使用いたします。

	アマニ油	オリーブオイル
脂肪酸	α-リノレン酸(必須脂肪酸)	オレイン酸
特徴	・必須脂肪酸は体内では作ることができないため食べ物から摂る必要があります ・α-リノレン酸から脳細胞の活動を支えるDHA(ドコサヘキサエン酸)などが体内で作られます	・オレイン酸は悪玉コレステロールの低下に役立ちます ・整腸効果もあり便秘改善に有効です

成長期に大切な栄養素

カルシウム

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素の一つです。牛乳1パック(200ml)で、カルシウムを227mg摂ることができます。この量は3~5歳の1日に必要な摂取量の約40%、1~2歳の1日に必要な摂取量の約50%です。毎日カルシウムを多く含む食品を意識して摂るように心がけましょう♪

【カルシウム一日あたりの摂取推奨量】

	男子	女子
1~2歳	450mg	400mg
3~5歳	600mg	550mg

(参考:日本人の食事摂取基準2020年版)



カルシウムを多く含む食品

スライスチーズ
(1枚約18g)
カルシウム113mg

小松菜
(中1株約40g)
カルシウム68mg



ヨーグルト
(80g)
カルシウム96mg

普通牛乳
(200ml)
カルシウム227mg

木綿豆腐
(1/6丁約50g)
カルシウム47mg

しらす干し
(半乾燥)(10g)
カルシウム52mg

【参考:日本食品標準成分表2020年版(八訂)】牛乳比重1ml=1.03g

カルシウムがとれる簡単メニュー♪

かぼちゃのチーズ焼き



カルシウム(1人分)
104mg

【材料(4人分)】

かぼちゃ 1/4個(正味300g)
砂糖 大さじ1
食塩 少々
ピザ用チーズ 50g

【作り方】

- ①かぼちゃは種を取り除き、ラップに包んで電子レンジで加熱する。(竹串をさしてスッと通る程度。600Wで約6分)
- ②①を食べやすい大きさにカットし、砂糖、食塩をまぶす。
- ③耐熱皿に②を並べてチーズをのせ、トースターで焼く。チーズが溶けて、軽く焼き色がついたら完成♪

