

## みんなでもっと野菜を食べよう♪

写真:1人分

野菜の目標量  
1日350g以上緑黄色野菜 120g以上  
淡色野菜 230g

## 季節野菜の おすすめメニュー

### 小松菜とツナの レンジ煮

(1人分)  
 野菜・キノコ類 70g  
 エネルギー 25キロカロリー  
 カルシウム 60mg  
 ビタミンD 0.6μg  
 食塩相当量 0.18g



| 材 料                | 分量(2人分) |
|--------------------|---------|
| 小松菜                | 70g     |
| えのきたけ              | 70g     |
| ツナの水煮缶             | 20g     |
| めんつゆ<br>(ストレートタイプ) | 大さじ1弱   |

## 【作り方】

- ①小松菜は3cmに切る。  
えのきたけは石づきを取って、3cmに切る。  
ツナ缶は水気を切っておく。
- ②耐熱容器に①とめんつゆを入れて和える。ラップをし、600Wの電子レンジで8分加熱する。

缶詰は賞味期限が長く、災害時などの備蓄に便利です。また、食べ慣れた食品を保存することが大切です。普段から食事に取り入れると良いです。小松菜にはカルシウムや抗酸化作用の強いビタミンA・C・Eが豊富に含まれます。冬が旬ですが、年中安価に手に入るためおすすめです。また、ツナやえのきたけにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれています。

## カルシウムは夜に蓄積される？



骨の維持には、骨を作る造骨作用(骨形成)と、骨を壊す破骨作用(骨吸収)が日々繰り返されています。骨は血中のカルシウムイオンの供給臓器となっています。昼間は血液中のカルシウムを一定に保つため破骨作用が主に働いています。逆に夜は体の成長や修正にかかわるので、造骨作用が盛んに働きます。すなわち、**夜にカルシウムを含む食品を摂ると、造骨作用を助けます。**ただし、牛乳を夜飲む場合、飽和脂肪酸が気になる方は低脂肪乳をお勧めします。

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線に当たることで皮膚で作られます。しかし、過度な紫外線対策をしていたり、室内で過ごすことが多い人は、食品からも積極的に摂取することが大切です。ビタミンDはあらゆる食品に含まれるわけではなく、特定の食品にしか含まれないので選択して食べる必要があります。

## カルシウムの食事摂取基準 (mg/日)

| 推奨量    | 男性    | 女性  |
|--------|-------|-----|
| 1～2歳   | 450   | 400 |
| 3～7歳   | 600   | 550 |
| 8～9歳   | 650   | 750 |
| 10～11歳 | 700   | 750 |
| 12～14歳 | 1,000 | 800 |
| 15～29歳 | 800   | 650 |
| 30～74歳 | 750   | 650 |
| 75歳以上  | 700   | 600 |

## カルシウムの多い食品(mg)

|             |     |
|-------------|-----|
| 牛乳 200ml    | 220 |
| さば(水煮缶) 70g | 156 |
| 水菜 70g      | 147 |
| 小松菜 70g     | 119 |
| 厚揚げ 100g    | 240 |

## ビタミンDの多い食品(μg)

|           |      |
|-----------|------|
| いわし 60g   | 19.2 |
| 鮭 60g     | 19.2 |
| 干ししいたけ 2枚 | 0.7  |
| 卵 1個      | 6.0  |

## ビタミンDの食事摂取基準 (μg/日)

| 目安量    | 男性  | 女性  |
|--------|-----|-----|
| 1～2歳   | 3.0 | 3.5 |
| 3～5歳   | 3.5 | 4.0 |
| 6～7歳   | 4.5 | 5.0 |
| 8～9歳   | 5.0 | 6.0 |
| 10～11歳 | 6.5 | 8.0 |
| 12～14歳 | 8.0 | 9.5 |
| 15～17歳 | 9.0 | 8.5 |
| 18歳以上  | 8.5 | 8.5 |