

毎月19日は食育の日です

# ♪つばめ 食育だより♪

平成28年3月19日号 No.46

## 春から始める!

# コツコツ☆美骨にチャレンジ

## 市民の皆さんのアイディアをまとめてみました!

### 小魚利用 のヒント

しらすぼし・ちりめんじゃこ・桜エビ・煮干し等:

- 天ぷら衣・ごはん・納豆に混ぜる
- から煎りし サラダに振りかける
- お好み焼きに はんだんに入れる
- 卵焼きに加える
- チャーハンに混ぜる
- 小魚・クルミ・ごまを 合わせて煎り、しょうゆで味付けて自家製ふりかけに

子どもから高齢の方まで、みんなが毎日コツコツ取りたいカルシウム食品紹介♪

### 海藻利用の ヒント

- みそ汁に手軽に海藻をプラス(カットわかめ・とろろ昆布・あおさ)
- 板のりを切っておいておやつ・ご飯に
- 酢の物でヘルシーに(わかめ・めかぶ)
- ひじきを煮ておいて冷凍し、いつでも使えるように(煮物・チャーハン・白和え・オムレツ・まぜご飯)

### 乾物利用のヒント

- 切り干し大根:煮物、漬け物、油炒め、天ぷら、サラダに利用
- すりゴマ:ペットボトルに入れて食卓に常備。色々な料理やご飯に振りかけて
- きのこ:干しいたけを常備。生のきのこを日光に当てて干して利用。(ビタミンDが増加します)

### カルシウム吸収率

- 1位 牛乳:40%
- 2位 小魚:33%
- 3位 野菜・海藻:19%



**カルシウム補給には  
やはり牛乳が一番!**

でも、意外と他の食材にもカルシウムは含まれています

小魚・海藻・乾物類も手軽に利用しさらにビタミンDを意識して取りましょう!

★ビタミンDは、カルシウムの吸収をアップさせます。



燕市 健康づくり課・食育庁内プロジェクト

つばめ食育だよりのお問い合わせ先:

吉田保健センター ☎0256-93-5461