




[料理]

食品の分類	食品名と分量	解説
主食	 カレーライス (1人分)	答え カルシウム量: 50mg <ul style="list-style-type: none"> ● カルシウムを多く含む料理ではありません。 ● ごはんには、カラダのエネルギーとなる炭水化物が含まれています。 ● カレーの仕上げに牛乳・乳製品を入れると味もマイルドになり、カルシウムもしっかり摂れるようになります。
	 スパゲティミートソース (1人分)	答え カルシウム量: 124mg <ul style="list-style-type: none"> ● 仕上げに粉チーズをふりかけることで、カルシウムが高くなります。味にもコクがでます。 ● パスタには、カラダのエネルギーとなる炭水化物が含まれています。
主菜	 ハンバーグ (1人分)	答え カルシウム量: 43mg <ul style="list-style-type: none"> ● カルシウムはそれほど高くはありません。 ● 作る時にパン粉に牛乳を加えてふやかして作ります。 ● 仕上げにスライスチーズをのせると、チーズハンバーグに。カルシウムも高くなります。 ● 肉類を使用しているため、筋肉や血液になるたんぱく質が含まれています。
	 鶏のから揚げ (1人分)	答え カルシウム量: 15mg <ul style="list-style-type: none"> ● カルシウムを多く含む料理ではありません。 ● 肉類を使用しているため、筋肉や血液になるたんぱく質が含まれています。
	 さばの味噌煮 (1人分)	答え カルシウム量: 19mg <ul style="list-style-type: none"> ● カルシウムを多く含む料理ではありません。 ● サバのたっぷりのった脂には、生活習慣病を予防するIPA、DHAが豊富に含まれています。 ● みそは、大豆を発酵して作る栄養価のすぐれた食品。日本の伝統的な調味料です。
副菜	 豚汁 (1杯)	答え カルシウム量: 38mg <ul style="list-style-type: none"> ● 大根、にんじんなどの野菜や豚肉で作る料理で、カルシウムは多く含まれません。 ● 野菜を使用しているため、カラダの調子を整えるビタミンやミネラルが含まれています。
	 ポテトサラダ (1皿)	答え カルシウム量: 11mg <ul style="list-style-type: none"> ● カルシウムを多く含む料理ではありません。 ● 野菜を使用しているため、カラダの調子を整えるビタミンやミネラルが含まれています。 ● じゃがいもには豊富なカリウムが含まれているため血圧を安定させ、高血圧を予防する作用があります。 ● 粉チーズをまぜると、コクが出てカルシウムが高くなります。