

カルシウムたっぷり 魚のカルシウム照焼き

調理時間 20分



材料 (2人分)

イワシやアジなど好きな魚・・・2～3切れ(160g)

※写真はサワラを使用

衣	桜エビ(乾)・・・・・・・・・・	大さじ4
	煎りごま・・・・・・・・・・	大さじ2
	青のり・・・・・・・・・・	大さじ2
A	みりん・・・・・・・・・・	大さじ1.5
	醤油・・・・・・・・・・	大さじ1
	酒・・・・・・・・・・	大さじ1

1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 280kcal	たんぱく質	: 23g
塩分	: 2.2g	炭水化物	: 14g
カルシウム	: 484mg	脂質	: 13g

作り方

1



魚は塩をふって5分間おく。その間に、Aの調味料を合わせる。5分たったらキッチンペーパーでしっかり魚の表面の水気をふきとり、合わせたAの調味料に10分程度漬け込む。桜エビは細かく刻み、煎りごまはすり鉢で軽く砕く。それらを青のりとまぜて衣を作る。

2



魚に衣をまぶして、熱したフライパンに並べる。中火でじっくり焼いていく。※強火で焼くと衣が焦げやすく、風味が損なわれるので、中火でじっくり香ばしく焼くことがポイント。

3



蓋をして、中に火が通るまで両面焼く。器に盛り付けてできあがり。
(残ったAの調味料は、魚を取り出した後に、フライパンで煮詰めて、照り焼きソースとして添えてもよい。)

カルシウムランキング (食材の量g: カルシウム含有量mg) ※1回に摂る量で比較

1位わかさぎ 	2位牛乳 	3位ひじき(干し) 	4位チーズ 	5位ヨーグルト 
(50g: 225mg)	(200g: 220mg)	(10g: 140mg)	(20g: 126mg)	(100g: 120mg)
6位木綿豆腐 	7位小松菜 	8位春菊 	9位桜エビ(干し) 	10位切干大根 
(100g: 120mg)	(60g: 102mg)	(60g: 72mg)	(3g: 60mg)	(10g: 54mg)

健康な骨を維持しよう

骨に大切なのは、栄養、運動、ホルモンのバランスです。健康な骨を維持するためには、骨をつくっている**カルシウム**と、体内でのカルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**を摂ることが重要です。ビタミンDは日光に当たることによって皮膚でもつくられるので、普段から日光に当たるようにするとよいでしょう。その他にも、良質なたんぱく質やビタミンK、マグネシウムなどの栄養素も骨に関与しているため、栄養バランスの良い食事を摂ることが大切な条件です。

カルシウムが効率よく骨をつくるためには、ウォーキングなどの軽めの適度な運動によって骨に負荷をかける必要があります。無謀なダイエット、激しい運動、過度のストレス、睡眠不足、喫煙等によっておこるホルモン分泌の乱れは骨づくりを妨げる可能性があるため、避けましょう。

カルシウムの多い食品を積極的に

牛乳・乳製品



大豆製品



小魚など



野菜など



軽い運動も取り入れて

ウォーキング など



カルシウムを

上手に摂るポイント

ビタミンDと一緒に摂ろう

日光を浴びよう！

鮭



まぐろ



乾燥シイタケ など



バランスの良い食事を

良質のたんぱく質

マグネシウム

ビタミンK など



加工食品は控えめに

インスタント食品や炭酸飲料に含まれるリンはカルシウムの吸収を阻害します。

カルシウムの吸収がよい順

①牛乳・乳製品

(牛乳、ヨーグルト、スキムミルク、チーズなど)

②大豆製品

(がんもどき、厚揚げ、豆腐、高野豆腐など)

③小魚・海藻・乾物

(煮干し、桜エビ、ひじきなど)

④野菜・乾燥物

(大根の葉、かぶの葉、小松菜、切干大根など)

一日に必要なカルシウム量 (mg/日)

年齢	男性	女性
18~29歳	800	650
30~49歳	650	650
50~69歳	700	650
70歳以上	700	600

※成長期の子どもにはもっと必要です。