

具材たっぷりみそ汁



●材料（1人分）

- ・小松菜・・・20 g
- ・米みそ・・・大さじ 2/3
- ・木綿豆腐・・・30 g
- ・かつお節・・・3g
- ・油揚げ・・・10 g
- ・牛乳・・・40ml
- ・乾燥わかめ・・・1 g
- ・熱湯・・・100ml
- ・さくらえび（素干し）・・・ 0.5 g

～栄養価～

エネルギー	101 kcal	カルシウム	124 mg
たんぱく質	8.3g	食塩	1.7g
脂質	4.3g		
炭水化物	10.6g		

●作り方

1. 油揚げを油抜きしておく。
2. 小松菜はざく切り（約 2 cm）、木綿豆腐はさいの目切り（約 1 cm角）、油揚げは短冊切り（縦 3 cm・横 5mm）にする。
3. かつお節は茶漉しに入れ、熱湯をゆっくり注ぎだし汁を作る。
4. 鍋にだし汁、小松菜、油揚げを入れて煮る。
5. 火が通ったら、豆腐と牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
6. 火を止め、みそを加えて溶かす。

みその成分と効用

- ・たんぱく質 脳卒中防止
 - ・サポニン 動脈硬化の防止
 - ・イソフラボン 乳がん予防
 - ・食物繊維 大腸がん予防
 - ・ビタミンE 老化防止
- など

- 具材たっぷりみそ汁は、汁椀1杯で1日に必要なカルシウムの約1/4を摂取することができます。カルシウムの積極的な摂取は、骨粗鬆症の発症を抑制し、将来寝たきりになるのを防止します。
- みそ汁に牛乳を加えることで、みその量を減らすことができ、減塩につながります。また、牛乳・乳製品は、たんぱく質やビタミン、ミネラルが総合的に含まれ、栄養補給として優れた食品です。ロコモティブシンドロームの発症予防のためにも、積極的に摂取しましょう！！

カルシウムたっぷりおにぎり



●材料（1人分）

- ・ごはん・・・100g
- ・しらす（釜揚げ）・・・10g
- ・大葉・・・2枚（1g）
- ・白ごま・・・2g
- ・梅・・・1/2個（2.5g）
- ・塩・・・少々

～栄養価～

エネルギー	192kcal	カルシウム	51 mg
たんぱく質	5.1g	食塩	0.9g
脂質	1.4g		
炭水化物	37.8g		

●作り方

1. 大葉を細かく刻む。
2. 梅干しは種を取り除き、包丁の背でたたいておく。
3. ①、②とごはん、しらす、白ごま、塩をボウルに入れよく混ぜ合わせ、おにぎりにする。