



食育だより



2023年4月

アイコーメディカルの取り組み

■調理には「三温糖」「きび砂糖」を使用いたします。

■砂糖は主にサトウキビからできており、製法によって種類が分かれています。



	上白糖	三温糖	きび砂糖
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・しっとりしている ・純度が高く、不純物が少ない 	<ul style="list-style-type: none"> ・上白糖より少量の使用で甘みが出る ・上白糖に比べて、カルシウムやカリウムなどのミネラルが多く含まれている 	<ul style="list-style-type: none"> ・上白糖や三温糖に比べて、カルシウムやカリウムなどのミネラルが多く含まれている

■サラダのドレッシングやマヨドレには「アマニ油」または「オリーブオイル」を加え、使用いたします。

	アマニ油	オリーブオイル
脂肪酸	αリノレン酸 (必須脂肪酸)	オレイン酸
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・必須脂肪酸は体内で作ることができないので食べ物から摂る必要があります ・αリノレン酸から脳細胞の活動を支えるDHA (ドコサヘキサエン酸) などが体内で作られます 	<ul style="list-style-type: none"> ・オレイン酸は悪玉コレステロールの低下に役立ちます ・整腸効果もあるので便秘改善に有効です



成長期に大切な栄養素「カルシウム」

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素のひとつです。牛乳1パック(200ml)で、カルシウムを227mg摂ることができます。この量は3歳から5歳の1日に必要な摂取量の約40%、1歳、2歳の1日に必要な摂取量の約50%です。



毎日カルシウムを多く含む食品を意識して食べるよう心がけましょう♪

カルシウム 一日あたりの 摂取推奨量	男の子		女の子	
	1~2歳	450mg	400mg	400mg
3~5歳	600mg	550mg	550mg	

(参考: 日本人の食事摂取基準2020年版)

カルシウムを多く含む食品

- スライスチーズ (1枚約18g) カルシウム110mg
- 木綿豆腐 (1/6丁約50g) カルシウム47mg
- 普通牛乳 (200ml) カルシウム227mg
- しらす干し (半乾燥)(10g) カルシウム52mg
- ヨーグルト (80g) カルシウム96mg
- 小松菜 (中1株約40g) カルシウム68mg

カルシウムがとれる簡単メニュー♪

厚揚げと小松菜の煮物



【材料(4人分)】

カルシウム:133mg/1人分

厚揚げ 150g(1枚)	★濃口醤油	小さじ2
小松菜 100g(1/2束)	★上白糖	小さじ2
	★みりん	小さじ2
	★和風だし(顆粒)	小さじ1/4
	★水	200ml

【作り方】

- ①厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、一口大に切る。
- ②小松菜は洗って根元を切り落とし、2cm程度の長さに切る。
- ③★の調味料を鍋に入れ、①の厚揚げを煮る。
- ④厚揚げが柔らかく煮えてきたら、小松菜を加えてさっと煮る。小松菜に火が通ったら完成♪

