

# 栄養だより

平成24年 5月 NO.204

行く春が惜まれる今日この頃です。皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは **野菜、果物、牛乳、乳製品、豆類、魚**  
**なども組み合わせ** です

✿ たっぷりの野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとみましょう

✿ 牛乳、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に取みましょう

カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの摂取は、循環器疾患やがんなどの予防に効果的に働くと考えられています。これらの栄養素を適量摂取するためには、十分な野菜をとることが必要になります。しかし、若年成人では摂取量が少ない状況にあります。発がんのリスクを下げる要因として、緑黄色野菜や果物の摂取頻度が高いことがあげられています。野菜はたっぷりと、そして緑黄色野菜や果物はとるように心がけましょう。

## すすんでとりたいカルシウムが豊富な食品

●いろいろな食品を組み合わせるとカルシウムは1日600mg以上とるようにする。

- ・牛乳 (200 cc)
- ・チーズ (30 g)
- ・ヨーグルト (200 cc)
- ・もめん豆腐 (170g)
- ・がんもどき (80g)
- ・小松菜のおひたし (100 g)
- ・めざし (およそ3尾)
- ・しらす (40 g)
- ・にぼし (10 g)
- ・いわし丸干し (1尾)



- ・干しひじき (15 g)
- ・桜えび (大きじ3)
- ・ごま (大きじ2)
- ・わかさぎ (小さめの2尾)
- ・スキムミルク (大きじ3)
- ・チンゲンサイ (1枚半)
- ・いわし油漬の缶詰 (50g)
- ・高野豆腐 (小1枚)
- ・大根の葉 (80g)
- ・干しあみ (大きじ2強)

( ) 内はカルシウムおよそ200mgを含有する食品の分量

※上記のものを1日3つ摂ると600mgになります。