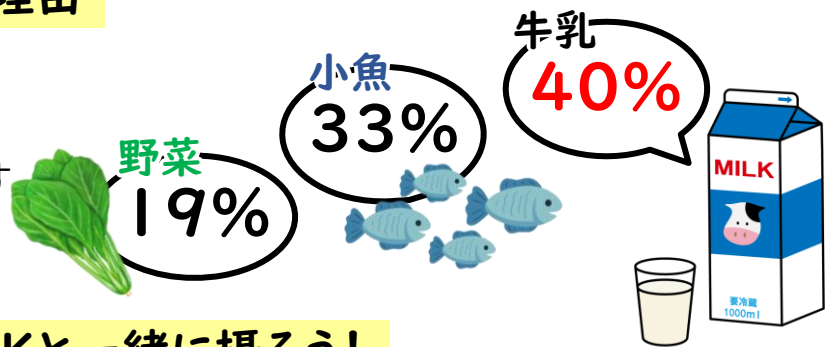


# 正解は… ②牛乳



## 牛乳(乳製品)が最も吸収率が高い理由

牛乳はカルシウムの吸収を促進してくれる物質(乳糖やカゼインホスホペプチド)の作用により吸収率が上がると言われています



## カルシウムはビタミンD・ビタミンKと一緒に摂ろう!

**ビタミンD**は、カルシウムの呼吸を促進して骨を丈夫にし、筋力を高め、**ビタミンK**は、カルシウムを骨にとりこみ、骨を強くします。どちらも骨の健康に欠かせないビタミンで、カルシウムとともにしっかりと摂りましょう。

えっ牛乳!? カルシウムの吸収を促してくれる食材を使った  
コクがある乳和食!

## ミルク茶碗蒸し



牛乳独特の匂いや味が苦手な方にもおすすめ★

### ❖ 材料 (2人分) ❖

- 卵 1個 **《ビタミンD》**
- 牛乳 200ml **《カルシウム》**
- めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1
- かまぼこ(スライス4枚入り) 20g
- ほうれん草 1/8袋 **《ビタミンK》**
- しめじ 1/3パック **《ビタミンD》**

### ❖ 作り方 ❖

- ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳を少しずつ混ぜながら加え、麵つゆも加えて混ぜておく。
- 茹でたほうれん草を4cm程度に切り、しめじは石づきを取り、ほぐし、かまぼこと一緒に容器に入れる。
- ②の容器に①を流し入れ、深めのフライパンに約3cm程度の水を入れ、沸騰したら②を入れて蓋をして強火で2~3分、卵液の色が白っぽくなり、表面が固まったら弱火で7~8分蒸したら完成。

### 《栄養成分》(1人当たり)

エネルギー 138 kcal

カルシウム 132mg

炭水化物 9.8 g

脂質 7.0 g

たんぱく質 8.8 g

食塩相当量 0.9 g