

# おじいちゃん・おばあちゃんのための！ 簡単！カルシウム補給おやつ

【情報提供 安田女子大学】



## なぜカルシウムが不足すると良くないの？

→カルシウムが不足すると骨粗しょう症という、骨が折れやすい状態となります。それが原因で起こる高齢者の骨折は、寝たきりになってしまふなど生活の質（QOL）を大きく損なってしまいます。その予防としてカルシウムを積極的に補っていきましょう！

### カルシウムの推奨量（mg/日）

65歳以上男性	推奨量：750mg	実際の摂取量：447mg	<b>303mgの不足</b>
65歳以上女性	推奨量：650mg	実際の摂取量：497mg	<b>153mgの不足</b>

### おやつ（間食）の役割とは？

朝食・昼食・夕食の間で不足している栄養素を補うことです。また、気分転換や日常生活に潤いを与える働きもあります。おやつで摂取するエネルギーの目安は200kcalです。

## いちごの牛乳アイス

### 【材料/1人分】

いちご	45g
砂糖	10g
水	20g
牛乳	75ml
マシュマロ	25g

### 【作り方】

- いちごは輪切りにしておく
- 耐熱容器に砂糖、水、牛乳を入れて混ぜ、マシュマロを加えて、600wで2分ほどラップをせずに加熱する
- ②に①を入れて混ぜ、冷凍庫で8時間以上冷やし固める



### いちご豆知識

いちごの表面にあるツブツブひとつひとつが果実です。一粒のいちごは、200個から300個の果実が集まった集合果で、私たちが果実だと思って食べている甘い部分は、茎の先端の花床（かしょう）が膨らんだ偽果（ぎか）です。



いちご  
（広島県廿日市市）

エネルギー：180kcal  
カルシウム：91mg

## みたらし牛乳もち

### 【材料/1人分】

牛乳	100ml
砂糖	8g
片栗粉	20g
砂糖	7g
しょうゆ	5g
片栗粉	2g
水	20g

A



### 牛乳豆知識

体内のカルシウム利用促進や吸収率を上げる作用のあるビタミンDや乳糖を同時に摂取することができます。カルシウムに対して摂取比率が多すぎるとカルシウムの吸収を阻害するリンがほぼ1対1の理想的な割合で含まれています。

牛乳  
（広島県北広島町）

エネルギー：198kcal  
カルシウム：114mg

### 【作り方】

- 鍋に牛乳、砂糖、片栗粉を入れて混ぜ、弱火にかけて5分ほど混ぜ合わせる
- 粘りが出てひとまとまりになったら粗熱をとる
- スプーンで一口大に丸めた②を氷水に入れ、水気を切る
- 鍋にAを入れて弱火にかけ、沸騰して1分ほどとろみがつくまで加熱しながら混ぜ続ける
- もちを皿に盛り、みたらしあんをかける



## ぱりぱり豆腐チップス

### 【材料/1人分】

ほうれん草	30g
絹ごし豆腐	100g
粉チーズ	5g
片栗粉	10g
しらす	5g



### 豆腐豆知識

腐ってないのになぜ「豆腐」？  
豆腐の発祥である中国では「腐」という言葉が「腐る」という意味のほかに「液状のものが寄り集まって固形状になったやわらかいもの」という意味を持つことから、「豆腐」と名付けられ日本でもそれが定着しました。  
※歴史や由来には諸説あります。

ほうれん草  
（広島県廿日市市）

エネルギー：122kcal  
カルシウム：165mg

### 【作り方】

- ほうれん草はゆでてみじん切りにする
- ①と絹ごし豆腐の水気をしっかり切っておく
- ①②と粉チーズ、片栗粉、しらすを混ぜ合わせる
- クッキングシートに③を薄く引き、600wで5分加熱する

