

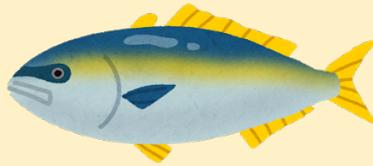
前回はカルシウムのお話をさせていただきました。

今回はカルシウムの吸収を助けてくれる栄養素をご紹介します。



## ビタミンD

- 鮭
- メカジキ
- ブリ
- 干し椎茸
- きくらげ



## ビタミンK

- ブロッコリー
- モロヘイヤ
- キャベツ
- 納豆



● 鶏もも肉

特に今注目していただきたいのが・・・

# ビタミンD!!!

なんとお日様にあたることでビタミンDの合成は促進されるのです。

しかし、最近では新型コロナウイルスの影響で外に出る機会が減り、

お日様に当たる時間が以前よりも少なくなってしまったのではないでしょ

うか。

レシピ: カジキのソテー和風おろしソース レシピ一覧



### カジキのソテー和風おろしソース

材料	作り方
カジキマグロ 4切れ 塩 少々 胡椒 少々 薄力粉 大さじ3 バター 小さじ1 オリーブ油 適量 醤油 大さじ4 みりん 大さじ3 大根 200g 葉ネギ 6g	大根はすりおろす。 葉ネギは小口切りにする。  カジキマグロに塩胡椒をし、薄力粉を表面に軽くまぶす。  フライパンにバターとオリーブ油を入れ、中火にかける。  薄力粉をまぶしたカジキマグロを入れ、中火～弱火で焼き、焼き色がついたら、裏返してさらに8分程焼き、器に盛り付ける。  先ほど使用したフライパンに醤油とみりんを加えて弱火にかけ、沸騰したら火を止める。  カジキマグロの上にとりおろした大根をのせ、ソースをかけ、葉ネギを散らす。

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

209 カロリー	16.9 グラム たんぱく質
	7.3 グラム 脂質
	14 グラム 糖質
	2.9 グラム 塩分

レシピのタグ  
メカジキ

準備時間 5分  
調理時間 15分  
分量 4人分

前回同様私给大家介绍したレシピは、管理栄養士・栄養士の方々が監修しているサイト

「ソラレピ」 <https://recipe.shidax.co.jp/>

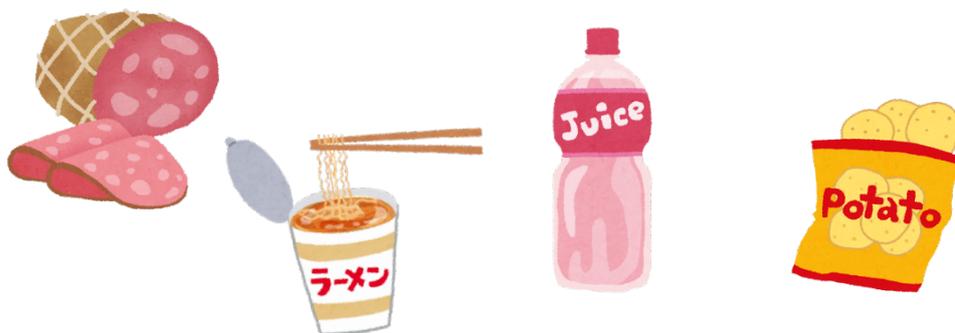
から引用させていただきました。

このサイトでは、**食育**や**美容**、**アスリート飯**など様々なカテゴリーに分かれて多くのレシピが掲載されているのでもしよろしければご覧ください★

## インスタント食品に落とし穴!?

ハムやソーセージ、カップラーメン、清涼飲料水やスナック菓子って美味しくて  
ついつい食べ過ぎてしまうことがありますよね。しかし、このような加工食品  
には

食品添加物「**リン酸塩**」が多く含まれています。このリン酸塩はカルシウムの  
吸収を阻害してしまうので、食べすぎには十分注意しましょう!



# カルシウムをたくさん摂ると背が伸びる!?

のではないのでしょうか。しかし、残念ながら、具体的に証明はされていません。

身長を伸ばすには、正しい食事と適度な運動、そして睡眠の3つが非常に大切です。体を動かし、主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスの良い食事を摂り十分な休息をとりましょう!

