

今月の えほんきゅうしょく



バナナケーキ

(5.5cm×18cmのパウンド型)

【材料】

卵 1個
砂糖 大さじ3
ホットケーキミックス 150g
バナナ 1本
油 50g



【作り方】

①バナナの皮を剥き、輪切りにする。②ボウルに卵・砂糖を入れてよく混ぜ合わせます。③②に油、ホットケーキミックスを加え、さらに混ぜ合わせ、輪切りにしたバナナも入れて軽く混ぜます。④型にクッキングシートを敷き、生地を流し込みます。型を台にトントンと軽く打ち付けて、生地の気泡を抜きます。⑤180℃に予熱したオーブンで25分焼き、竹串で刺して生地がついてこなければ完成です。



第2回 嗜好調査について



先月は、アンケートにご協力いただきありがとうございました。



数値のみの結果を載せましたが、詳しくは12~3月の食育だよりでお知らせしていきます。

おうちで乳製品を取りますか？

多くの家庭が、牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリームで乳製品を取っていることが分かりました。牛乳1杯(約200ml)にはカルシウム220mgが含まれているため、1杯飲むだけでも1日の推奨量(400mg)の50%程度を満たすことができます。しかし、ヨーグルト(加糖)やアイスクリームは脂肪分や糖類が多く含まれています。食べすぎには注意しましょう!!!



乳製品以外でカルシウムって取れるの？

カルシウムを多く含む食品には、乳製品以外に大豆製品、魚介類、野菜・海藻類などが挙げられます。

大豆製品 木綿豆腐・厚揚げ・納豆・高野豆腐 **魚介類** イワシ・ししゃも・しらす・しじみ・干しエビ

野菜 小松菜・チンゲン菜・切干大根 **海藻類** ひじき・わかめ **その他** ごま に多く含まれています。

食品ごとにカルシウムの吸収率が異なります。平均的な吸収率は、小松菜で80g 1/3束、18% (136mg)、干しえびで3g 大さじ1/2 30% (213mg) 程度です。

カルシウムを効率的に 摂取するためのポイント

- ・他の食品と合わせて摂取する。
- ・適度な運動や十分な睡眠をこころがける。
- ・外で元気に太陽の光を浴びる。

カルシウムは吸収率を高めてくれる ビタミンDやビタミンKと一緒に摂取しましょう!

ビタミンK カレイ・さんま・鮭・ぶり・椎茸・きくらげ

ビタミンD ブロccoliリー・きゃべつ・モロヘイヤ

ほうれん草・ニラ・鶏モモ肉

