



おいしく楽しモ〜! 乳レシピ

雪印メグミルクのお料理レシピ

Caアップ! ミルク鍋



雪印メグミルクのお料理レシピ

● 材料 2人分

- おいしい雪印メグミルク牛乳…400ml
- 生鮭…2切れ
- 厚揚げ…100g
- 白菜…100g
- 春菊…100g
- まいたけ…100g
- だしの素…小さじ1
- 水…200ml
- みそ…大さじ1
- 【しめ】 ごはん…適量

レシピを
チェック!



カルシウム
451
mg

※1人分

● 作り方

- 1) 具材は食べやすい大きさに切る。
- 2) 鍋に水、だしの素、鮭、厚揚げ、白菜、まいたけを入れて火にかける。火が通ったら、牛乳、春菊を入れ、煮立ったら、みそを溶き入れる。
- 3) しめには、ごはんを加え、お好みで粉チーズふりかけていただく。

40%ものカルシウムを吸収できる、牛乳の栄養バランス

牛乳はカルシウムが豊富なだけでなく、吸収率もとても高い食品のひとつです。コップ1杯(200ml中)に含まれるカルシウムは227mgで、吸収率は40%。小魚や野菜に比べて、より多くのカルシウムを効率よく摂ることができます。これは、牛乳中のカルシウムとリンのバランスが、カルシウムの吸収に理想的であるほか、乳糖やカゼインホスホペプチド(CPP※)の作用と考えられています。また、日光を浴びるとつくられるビタミンDも、カルシウム吸収をサポート。牛乳を飲んで、外で体を動かすと、吸収効率がさらにアップします。

※CPPは牛乳のたんぱく質を消化する過程で生成されます

【食品によって異なるカルシウム吸収率】



ワカサギ・イワシ コマツナ・ミロヘイサ・オカヒコキ

出典: 上西一弘ほか, 日本栄養・食糧学会誌vol51, 259-299 (1998年)

牛乳のリン・乳糖・たんぱく質(CPP)が効率的なカルシウム吸収をサポート



※一般社団法人 Jミルクホームページより

カルシウム吸収に効果的な食べ合わせ

カルシウムが豊富な食材



牛乳・乳製品、小松菜、桜エビ、シラス干し など

ビタミンDが豊富な食材



鮭、しいたけ、シラス干し、めかじき、さば、きくらげ など

※一般社団法人 Jミルクホームページより

牛乳、乳製品はカルシウムの含有量が多く、吸収率も高いのが特徴です。他の食材と合わせてたっぷり摂ってもらいたい。そんな思いでレシピを考えました。カルシウムは「ビタミンD」と合わせて摂ることで吸収されやすくなります。



雪印種苗株式会社

編集発行人 小坂 康

本社 004-8531 札幌市厚別区上野幌1条5丁目1番8号 TEL (011)891-5911

