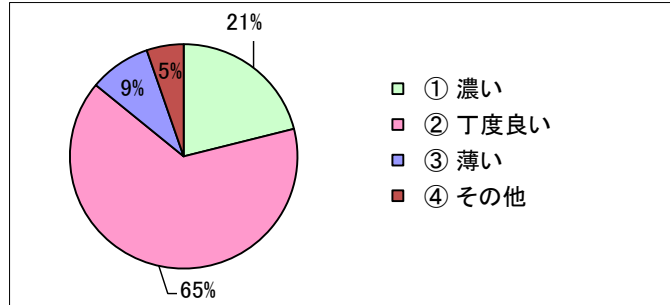


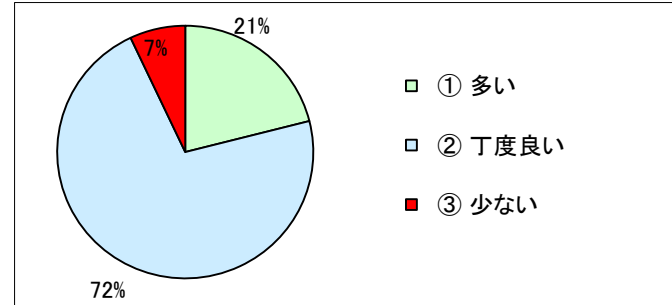
# 揚げ出し豆腐の肉味噌かけに関するアンケート集計(常食)

2015年1月26日(夕)実施

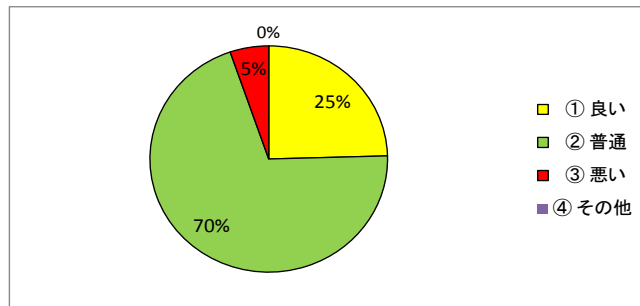
## 1) 味付けについて



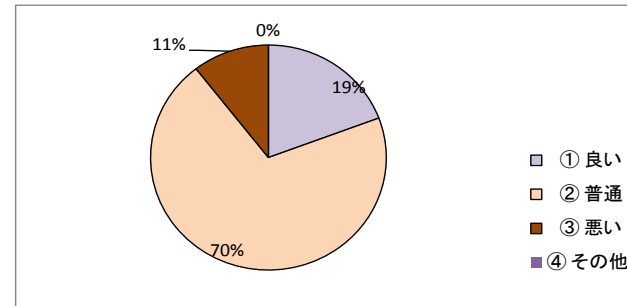
## 2) 量について



## 3) 見た目について



## 4) 食べやすさについて



## お気付きの点・ご意見

- ・味付けが少し不満。
- ・とろみと甘味をもっとほしい。
- ・揚げ出し豆腐と肉味噌を別々にしたら？
- ・ごちそう様でした。
- ・味噌が濃く感じるが豆腐と一緒に食べるので良い。
- ・おいしかったです。
- ・明るい色がもう一つほしい。
- ・豆腐料理の工夫を！



# カルシウム、摂れていますか？



- ◎ 骨の健康にかかわる栄養素は多く、バランスのよい食事を心がけることが骨粗しょう症予防の基本です。
- ◎ なかでも骨の材料となるカルシウムは欠かせません。日本人はあらゆる世代でカルシウムが不足しているため、意識してカルシウムを摂ることが大切です。

## カルシウムの食事摂取基準(推奨量)

	12～14歳	15～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
男性	1000mg	800mg	650mg	700mg	700mg
女性	800mg	650mg	650mg	650mg	600mg

## ◎ カルシウムを多く含む食品

カルシウムは様々な食品に含まれています。  
乳製品だけでなく、様々な食品から摂るよう心がけましょう

食品	牛乳	プロセスチーズ	ししゃも(干し)	小松菜
量(目安)	200ml (コップ1杯)	30g(約2枚)	45g(2匹)	100g(1/3束)
カルシウム量 (mg)	220mg	189mg	158mg	150mg



料理名	カルシウム量
米飯180g	4mg
味噌汁150ml	19mg
いわしの生姜煮35g	25mg
菜の花おひたし70g	112mg
牛乳200ml	220mg
合計	380mg



料理名	カルシウム量
米飯180g	4mg
鮭香草焼き70g	7mg
ほうれん草ソテー20g	14mg
白菜中華煮90g	41mg
もやしの和え物60g	5mg
合計	71mg



料理名	カルシウム量
米飯180g	4mg
ハンバーグ90g	30mg
茹ブロッコリー20g	8mg
かぼちゃスープ150ml	12mg
ひじきサラダ55g	25mg
キウイフルーツ50g	17mg
合計	96mg

## ◎ カルシウムの吸収を妨げる食品

### リンを多く含んでいる食品

リンが多すぎると腸内でリンとカルシウムがくっつき吸収されず体外に排出されるため、カルシウムが吸収されにくくなります。  
リンは加工食品に多く含まれている為、加工食品の摂りすぎに注意しましょう。

- ・インスタント食品
- ・スナック菓子
- ・炭酸飲料 など

