



女性の健康課題を解決！

～地元食材で女性の健康をサポート～

カルシウムや鉄が不足すると骨粗鬆症や貧血を引き起こしてしまいます。
骨粗鬆症になると骨折になるリスクが高まり、寝たきりになることもあります。
まずは十分は食事を摂取し、不足しがちな栄養素を意識的に摂るように気を付けましょう！



- | | | |
|----------------------|----------|-----------|
| ●カルシウムの一日推奨量(18～29歳) | 男性:800mg | 女性:650mg |
| ●鉄の一日推奨量(18～29歳) | 男性:7.0mg | 女性:10.0mg |
| ●亜鉛の一日推奨量(18～29歳) | 男性:7.5mg | 女性:6.0mg |

日本人の食事摂取基準2025年版



牡蠣とほうれん草のクリームパスタ

地元食材:ほうれん草・牡蠣

カルシウム: 261mg
鉄: 3.7mg摂取できる！



材料: 1人分

- ・スパゲッティ...100g
- ・牡蠣...60g
- ・ほうれん草...50g
- ・塩こしょう...少々
- ・オリーブオイル...大さじ1
- ・有塩バター...10g
- ・薄力粉...大さじ1
- ・牛乳...150cc

作り方

- ①牡蠣を塩水で良く洗い、水気を切っておく。
- ②鍋にお湯を沸かし、ほうれん草を茹でて水気を絞り食べやすい大きさにカットする。
- ③鍋にお湯を沸かし、スパゲッティを茹でお湯を切る。
- ④フライパンに牡蠣とほうれん草を入れ、オリーブオイル・バターを加えて炒める。
- ⑤薄力粉を加えて炒め合わせる。
- ⑥牛乳・塩こしょうを加えて煮だたせ、スパゲッティを加えて全体にからめる。

Point

- ・カルシウムと鉄は推奨量の40%、亜鉛は推奨量以上を一品で摂取できる！
- ・地元食材を2種類も使用しており、地産地消に貢献！



ひじきとしいたけの炊き込みご飯

地元食材:しいたけ

カルシウム: 72mg
鉄: 2.5mg摂取できる！



材料: 米2合分

- ・ごはん 2合
- ・ひじき(乾燥)...8g
- ・大豆...40g
- ・にんじん...1/2本
- ・しいたけ...4個
- ・油揚げ...1枚
- ・和風顆粒だし...4g
- ・しょうゆ...大さじ2
- ・みりん...大さじ2
- ・料理酒...大さじ1
- ・塩...少々

作り方

- ①米を洗い、30分ほど浸水させ水気を切る。
- ②にんじん・油揚げ・しいたけを食べやすい大きさに切る。ひじきは戻しておく。
- ③浸水させた米を炊飯器に入れ、顆粒和風だし・しょうゆ・みりん・料理酒・塩を加えて混ぜ、2合の目盛りまで水を加える。
- ④具材のをせ炊飯する。

Point

- ・簡単にできる！
- ・一食でたんぱく質・カルシウム・鉄・亜鉛を豊富に摂取できるため、やせ・貧血・骨粗鬆症予防に効果的！

