



食育だより



2026年4月



アイコーメディカルの取り組み

■ 調理には「三温糖」「きび砂糖」を使用いたします。

	三温糖	きび砂糖
特徴	<ul style="list-style-type: none"> 甘みや風味が強く、上白糖より少量の使用で甘みが出る 煮物などの料理にコクを出す。 	<ul style="list-style-type: none"> 上白糖や三温糖に比べて、カルシウムやカリウムなどのミネラルが多く含まれている。

■ サラダのドレッシングやマヨドレには「アマニ油」を加え、使用いたします。

	アマニ油【α-リノレン酸(必須脂肪酸)を多く含む】
特徴	<ul style="list-style-type: none"> 必須脂肪酸は体内で作ることができないため、食べ物から摂る必要があります。 α-リノレン酸から、脳の働きを高めるDHA(ドコサヘン酸)などが、体内で作られます。



成長期に大切な栄養素「カルシウム」

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素のひとつです。牛乳1パック(200ml)で、カルシウムを227mg摂ることができます。この量は3~5歳の一日に必要な摂取量の約40%、1~2歳の一日に必要な摂取量の約50%です。

牛乳や乳製品は、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高い上に、一回あたりの摂取量も多いので、効率よくカルシウムを摂ることができます。

【参考:日本食品標準成分表2020年版(八訂)]牛乳比重1ml=1.03g

【カルシウム 一日あたりの摂取推奨量】

	男の子	女の子
1~2歳	450mg	400mg
3~5歳	600mg	550mg

(参考:日本人の食事摂取基準2025年版)

【食品によって異なるカルシウム吸収率】



【参考:上西一弘ほか、日本栄養・食糧学会誌vol51 No.5 259-266(1998年)】

※カルシウムは、さけや青魚、きのこ類に多く含まれる『ビタミンD』と一緒に摂ることで、吸収率が高まります。いろいろな食品を組み合わせるよう、心がけましょう!



旬のたけのこで「たけのこ入り炊き込みご飯」

【材料(作りやすい分量:約4人分)】

精白米	2合	★	醤油	小さじ2
たけのこ(ゆで)	100g		砂糖	小さじ1
人参	50g		料理酒	小さじ1
油揚げ	2枚		みりん	小さじ1
			和風だし	小さじ1
			塩	小さじ1/2弱

【作り方】

- ①油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。
- ②人参、たけのこ、油揚げは2cm程度の細切りにする。
- ③炊飯器に洗米した米を入れ、通常の水加減まで水を加え、★の調味料を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ④③に②の具材を入れ、通常通りに炊飯する。
- ⑤炊きあがったら、全体を混ぜ合わせて出来上がり♪

