

管理栄養士のおすすめレシピ カルシウム茶碗蒸し

塩分
0.7g



ここがポイント！

牛乳をたっぷり加えた茶碗蒸しですが、まろやかな味で、カルシウムもとれるおすすめの一品です。小さなお子さんや高齢の方も食べやすく、たんぱく質もとれ、簡単に出来ますのでお試しください。

■材料（4人分）

卵…………… 3個
牛乳………… 2カップ（400ml）
かにかまぼこ………… 4本
しめじ………… 1/4房
塩…………… 少々
酒…………… 小さじ1
パセリ………… 少々
水…………… 1カップ
コンソメ………… 1/2個
片栗粉………… 小さじ2

■作り方

- ①ボウルに卵をときほぐし、牛乳を加える。
- ②かにかまぼこは4つに切り、ほぐす。しめじはほぐし、塩・酒をふりかけておく。
- ③大きな丼に②を入れ、①を注ぎ、湯気のあがった蒸し器で約20分蒸す。
- ④鍋に水1カップを入れ、コンソメを溶かす。刻んだパセリを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤③をそれぞれの器に取り分けて④をかけていただく。

【1食分の栄養価】 エネルギー 154kcal/たんぱく質 10.4 g / 脂質 8.3 g / カルシウム 154mg / 鉄 0.6mg / 塩分 0.7 g

CKD（慢性腎臓病）を防ぎましょう！

CKDは、自覚症状が乏しいため気がつかずに悪化させてしまうことがよくあります。今年度から、伊達地域CKD対策ネットワークの先生方によるCKD予防のための一言アドバイスを掲載します。今回は、腎臓の働きについて紹介いただきました。みんなで腎臓について学んでいきましょう。

「腎臓の働きは何でしょうか？」

腎臓は何をしている臓器でしょうか？おしっこを作る臓器であることはわかりでしょう。おしっこの中には、余分な水分や体内で産生されたアンモニア等の有害物質を含んでいます。その他にも、血液や骨を作るホルモンや血圧を上げるホルモンも作っています。



(医)かしの木内科クリニック 石井 一 先生

広 告

広 告

NEWS

子どもの水分補給のポイント



子育てアドバイス

夏はしっかり水分補給を！

体内の水分が足りなくなると、熱中症にかかるリスクが高まります。子どもは、体に熱がこもりやすく熱中症にかかりやすいため、しっかり水分補給をして予防しましょう。「喉が渴いた」と感じたときには、すでに脱水の初期段階です。子どもが飲みたがったときに飲ませるのではなく、こまめな水分補給を心がけてください。

夏の子どもの水分補給のポイント

POINT

01

どれくらいの量が必要？

下記を目安に水分補給をしましょう。

生後0～11カ月	体重1kgあたり	150ml/日
1～6歳	体重1kgあたり	100ml/日
小学生	体重1kgあたり	80ml/日

例) 生後8カ月で体重8kgの赤ちゃん … 1,200ml
3歳で体重14kgの子ども … 1,400ml
※あくまでも目安です。1日の必要量を超えても問題ありません。
※必要量には、スープなど食事からとる水分量も含まれています。

POINT

02

どんなタイミング？

夏は1日を通して、子どもが喉が渴いたと感じる前に、こまめに水分補給をすることが大切です。特に以下のようなタイミングには、しっかり飲ませるようにしましょう。

- ・起床時
- ・外から帰ってきたとき
- ・運動中や前後
- ・入浴の前後
- ・寝る前 など



POINT

03

どんな飲み物がいい？

水やノンカフェインのお茶

- 特に麦茶は、ミネラルが豊富でおすすめです。
- 赤ちゃんは、ミルクや母乳でもOK。

大量に汗をかいている場合は、一時的に子ども向けのイオン飲料や経口補水液など電解質を含んだ飲み物を飲ませてよいでしょう。経口補水液とリンゴジュースを1対1で割ると飲みやすくなるので試してみてください。ジュースやスポーツドリンクは糖分を多く含むため、飲みすぎには気をつけてください。

NEWS

「地域子育て支援センター」リニューアル！

閼町こども家庭センターすくすく ☎ 582-6045

初めての場所に行くときや初めての人に会うときに、ちょっぴりドキドキしてしまうのは、子どもも大人もみんな同じ。おもちゃで遊んだり情報交換をしたり、「楽しかったな」「また来たいな」と感じてもらえる場所を目指して、地域子育て支援センターがリニューアルしました。ぜひ、遊びに来てください！
—スタッフ—

ベビールーム

- 対象 0歳～1歳5カ月の親子・祖父母・初妊婦
- 日時 月・木曜日 10:00～11:30
- 場所 「イコーゼ！」1階ベビーズルーム



他の子と会うことで、「自分もやってみよう！」と刺激を受けているようです。ママ同士も話せて楽しいです！

キッズひろば

- 対象 1歳6カ月～就園前の親子・祖父母
- 日時 水・金曜日 10:00～11:30
- 場所 「イコーゼ！」1階ベビーズルーム



先生たちが、さまざまな遊びを工夫して考えてくれて、いつも楽しませてもらってます。手あそびや工作、三輪車の道路など、いつも子どもたちは大喜びです！