

骨骨(コツコツ)貯めて健康美!

『骨粗鬆症を予防しよう!』(骨粗鬆症検診)

担当: 土浦市健康増進課・土浦市食生活改善推進員

《試食レシピ》

毎日
コツコツ!!

☆ 『ミルクでライス・カレー味』(4人分)

食材	1人分量	4人分量
もち米	0.5合	2合
牛乳	55cc	220cc
プロセスチーズ	15g	60g
ミックスベジタブル	10g	40g
カレー粉	小さじ1/2	小さじ2
塩	少々	小さじ1/3
桜えび	4g	16g



- ① もち米は蒸す1時間前に洗って水につけておき、蒸す10分くらい前にざるに上げ、十分に水気を切る。
- ② チーズは細かい角切りにする。(5mm角位)
- ③ 中華鍋に牛乳・塩・カレー粉・ミックスベジタブルを加えて煮立て、もち米を入れて、強火で木じゃくしで混ぜながら水気を吸わせる。
- ④ 蒸し器にアルミホイルを敷き、③を広げ、チーズを散らして蓋をして20分ほど蒸す。
- ⑤ 細かく切って空炒りした桜えびを混ぜ合わせる。



☆ カルシウム入り鶏つくね(5人分)

食材	1人分量	5人分量
鶏ひき肉	70g	350g
鶏卵	10g	1個
乾しいたけ	1/2個	2~3個
芽ひじき	1.5g	7.5g
えのきたけ	20g	100g
葉ねぎ	10g	50g
しょうが	2g	10g
片栗粉	2g	10g
スキムミルク	小さじ1	大さじ2・1/2
食塩	少々	少々
醤油	小さじ1弱(5g)	大さじ1・小さじ1/3
みりん	小さじ1弱(5g)	大さじ1・小さじ1/3
砂糖	小さじ1/2	大さじ1弱(7.5g)
ごま油	小さじ1/2	大さじ1弱(10g)
すりごま	3.5g	大さじ2

- 乾しいたけは水で戻しておく。芽ひじきは茹でて戻しておく。えのきたけは細かく刻んでおく。葉ねぎは小口切り、しょうがはすりおろしておく。
- ボウルに鶏ひき肉、卵と①の材料、すりごま、片栗粉、スキムミルク、食塩を入れる。良く練った後、10個に分けたつくねを丸めて平たくしておく。
- フライパンにごま油を熱し、つくねを入れて焼く。両面にしっかり焼き色がついたら、フライパン一面にいきわたる程度の少量の水(分量外)を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- フライパンのつくねに醤油、みりん、砂糖をまわしかけ、つくねにしっかりからめてから火を止め、器に盛る。

【参考】 1人分栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	ビタミンD (μg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
ミルクでライス	390	13.7	7.8	256	0.2	1.1	1.2
鶏つくね	236	16.8	13.5	113	0.7	6.0	1.2
麻婆厚揚げ	234	15.3	12.9	230	0.3	1.6	1.5
小松菜和え物	45	2.2	1.3	122	0	2.2	0.7
高野豆腐ピカタ焼き	209	16.5	14.6	206	0.9	0.8	0.9

*高野豆腐ピカタ焼きのケチャップは栄養価計算には含まれていません。

《参考レシピ》

☆ 『^{マーボー}麻婆厚揚げ』(4~6人分)

厚揚げ	2枚	B	みそ・みりん(酒)	各大さじ2
豚ひき肉(赤身)	200g		豆板醤	大さじ1
A	長ねぎ 大1本		しょうゆ	小さじ1
			砂糖	大さじ1/2
にんにく・しょうが	各大1かけ		かき油	小さじ1
			サラダ油	小さじ2
小松菜	40g		片栗粉・水	各大さじ1
乾しいたけ	2枚		長ねぎの青い部分	適量
C	しいたけの戻し汁			
			低脂肪牛乳	400cc

辛味をプラス
したい場合は
一部をラー油に
置き換えて♪



- 厚揚げは油抜きし、2cm角に切る。
しいたけは戻して5mm角に切る。小松菜は3cm幅に切る。
Aの材料は、全てみじん切りにする。Bは合わせておく。
- フライパンに油を熱し、Aを炒めて香りを出し、ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
- しいたけと小松菜を加えて全体を軽く炒めたら、Bを加えてさらに炒め、厚揚げとCを加える。中火で沸騰直前まで煮、弱火にしてさらに3~4分煮る。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ざっと刻んだねぎ(青い部分)を加える。

☆ 小松菜のはちみつ胡麻和え(4人分)

小松菜	200g	
人参	120g	
A	しょうゆ	大さじ1
	はちみつ	小さじ2
	すりごま	小さじ2
	焼きのり	適量

- 小松菜は茹でて4cmの長さに切る。
人参は4cmの長さの細切りにしゆでる。
- 水気をしっかり切った①をAと和える。

高野豆腐は小さいサイズ
(目安: 3cm×2cm×1cm)
で調理すると、味がしみこみやすいです。

☆ 高野豆腐のピカタ焼き(2人分)

高野豆腐	10コ(小さいサイズ)		
卵	2個		
粉チーズ	大さじ2		
芽ひじき	1.5g		
油	適量	食塩	少々
ケチャップ	適量		

- 高野豆腐を水で戻し、しっかり水気を切る。
- 芽ひじきをお湯でゆでて戻しておく。
- 卵、粉チーズ、食塩、芽ひじきを混ぜ合わせ、高野豆腐に十分浸す。
- 油をひき、③の高野豆腐を焼く。
- お皿に盛り、お好みでケチャップを付ける。



骨粗鬆症予防の食事のポイント



骨を丈夫にする栄養素を 上手に摂取しましょう！

骨は、カルシウム、リン、マグネシウム、たんぱく質が原料となって構成されています。骨粗鬆症の主な原因はカルシウム不足です。

カルシウム不足にならないために、カルシウムをたっぷり摂取することはもちろんですが、それに加えて効率よく摂取することが大切です。

カルシウムを効率よく摂取するためには、**ビタミンD**がおすすめ!!
ビタミンDは、小腸からのカルシウムの吸収を促進し、骨にカルシウムを沈着させ、骨を丈夫にするために役立ちます。

