

おいしい健康レシピ (第1回)

骨粗しょう症の予防のために

～骨太を作ろう！～





骨を強くする栄養素を含む食品

カルシウム	牛乳・乳製品、大豆製品、魚介類、ごま、小魚
マグネシウム	玄米、豆腐、ごま、ほうれん草
ビタミンD	魚介類、きくらげ、きのこ類、卵
ビタミンK	納豆、青菜（ほうれん草・ほうれん草・春菊など）

- 骨粗しょう症の食事のポイント～
1. カルシウムを摂る
 2. 骨を造るビタミンD・ビタミンK・マグネシウムを摂る
 3. 食塩を摂りすぎない
 4. 極端な食物繊維の摂りすぎは避ける
 5. 飲酒やカフェインの多い飲み物を控える
- 1日3食バランスの良い食事を摂る**

さくらえびご飯 材料表

	2人分	3人分	6人分
米	100g (2/3合120ml)	150g (1合180ml)	300g (2合360ml)
鰹だし	130ml	200ml	400ml
酒	10g(小さじ2)	15g(小さじ3)	30g(小さじ6)
桜エビ	10g(大さじ2)	15g(大さじ3)	30g(大さじ6)
しょうが	10g(1かけ)	15g(1.5かけ)	30g(大1かけ)

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
さくらえびご飯 	さくらえび しょうが 米 酒 だし汁	10g(大さじ2) 10g(1かけ) 100g(2/3合) 10g(小さじ2) 130ml	さくらえびご飯の人数に合わせて材料表を参考にしてください。 ①お米は洗ってザルにあげ、水気を切る。 ②しょうがは千切りにする。 ③炊飯器に①、②、さくらえび、調味料を入れ、炊飯スタート。 ④炊き上がったら底から大きく混ぜ、盛り付ける。
和風豆腐ハンバーグ 	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 5px;">A</div> <div style="border-left: 1px solid black; padding-left: 5px;"> 合いびき肉 木綿豆腐 玉ねぎ きくらげ 卵 塩 コショウ パン粉 油 </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="margin-right: 5px;">B</div> <div style="border-left: 1px solid black; padding-left: 5px;"> だし汁 砂糖 みりん 醤油 しょうが 大根 大葉 青ねぎ ブロッコリー プチトマト </div> </div>	80g 100g(1/3丁) 50g(1/4個) 2g 50g(M1個) 0.5g(ひとつまみ) 0.2g(ひとつまみ) 12g(大さじ2) 4g(小さじ1) 50ml(大さじ4) 3g(小さじ1) 6g(小さじ1) 6g(小さじ1) 5g(1/2かけ) 20g(輪切り2cm) 2枚 2g(1本) 60g(大2房) 30g(2個)	【下準備】 ・豆腐は水気を切っておく。 ・玉ねぎはみじん切りにし、きくらげは水でもどし、1.5cm程度に切る。青ねぎは小口切りにする。 ・しょうが、大根はそれぞれすりおろす。大葉は軸を取り洗って水気をきっておく。 ・ブロッコリーはさっと塩ゆでにする。プチトマトは半分に切る。 ①Aをボウルに入れ粘りがでるまで混ぜ合わせる。 ②①を2等分し、キャッチボールをするように投げ、空気を抜き、小判形に成型する。 ③油をひいたフライパンを熱し、②を並べ入れる。両面をそれぞれ40秒ほど焼いて焼き色を付ける。 ④弱火にし、蓋をして8分ほど蒸し焼きにし、いったん取り出しておく。(竹串を刺し、澄んだ汁が出てくればOK) ⑤④のフライパンにBを加え、煮詰める。 ⑥ハンバーグの上に大葉を敷き、大根おろしの水気をきり、盛り付ける。 ⑦⑤のソースをかけ、小口切りにした青ねぎを散らす。 ⑧ブロッコリーとプチトマトを添える。

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
春菊としらすのごま柚和え 	春菊 練りごま 醤油 ゆず果汁 しらす干し 白ごま ゆず皮	100g(1/2束) 5g(小さじ1) 2g(小さじ1/3) 5g(小さじ1) 6g(小さじ2) 3g(小さじ1) 3g少々	①春菊を洗い、手でちぎる(固い茎は取り除く)。 ②cを混ぜ合わせておく。 ③水気をきった①としらす干し、白ごま、②を混ぜ合わせ、盛り付ける。 ④ ゆずの皮を千切りし③に青ゆずを混ぜ合わす。 黄ゆずは上にあしらうと彩りがよい。 ※時間が経つと水分が出てくるので、食べる直前に和えましょう。
あおさの味噌 	油揚げ 青さのり 生椎茸 だし汁 みそ	10g(1/2枚) 2g(大さじ2杯) 20g(2枚) 200ml 18g(大さじ1)	①青さのりは水で軟らかくもどしざるにあげ水気をきる。 ②油揚げは湯通し千切りにする。 ③椎茸は水洗いし石づきをとり千切りにする。 ④だし汁が煮立ったら椎茸と油揚げを入れ、再び煮立ったらみそを溶いて加える。 ⑤火を止めて青さのりを加え、ひと混ぜして器に盛る。
スイートポテト 	さつまいも 有塩バター 砂糖 スキムミルク 低脂肪乳 バニラエッセンス 卵黄 つや出し用卵黄 水	70g(1/3個) 6g(大さじ1/2) 6g(小さじ2) 12g(大さじ2) 10g(小さじ2) 少々 5g(小さじ1) 10g(小さじ2) 10g(小さじ2)	①さつまいもは皮を剥き、1.5cmの厚さに輪切りにし、水にさらす。 ②蒸気が上がった蒸し器に入れ、竹串がスッと通るまでむす。 ③②が出来上がったら熱いうちに鍋に移しつづしてバターを入れて混ぜる。 ④③に牛乳、スキムミルク、砂糖を混ぜて弱火にかけ、水分が蒸発しもったりするまで練り、火を止めて卵黄とバニラエッセンスを加えよく練る。 ⑤④をアルミカップに入れ、形を整え、つや出しに水で溶いた卵黄をはけで塗り、天板に並べ、180度のオーブンで20~25分焼く、焼き目が付いたらできあがり。

	さくらえび ごはん	和風豆腐 ハンバーグ	春菊としらす のごま酢 和え	あおさの 味噌汁	スイートポ テト	1食あたり
エネルギー(kcal)	201	243	41	42	116	642
たんぱく質(g)	6.4	16.4	3.3	2.3	4.5	32.9
脂質(g)	0.7	13.3	2.3	2.0	3.6	21.9
炭水化物(g)	39.1	13.5	3.0	4.4	17.6	77.6
食塩相当量(g)	0.2	0.8	0.4	0.6	0.2	2.2
食物繊維(g)	0.4	2.8	2.0	1.2	0.8	7.2
カルシウム(mg)	103	101	124	27	92	448
マグネシウム(mg)	28	44	33	43	17	164
ビタミンD(μg)	0	4.9	1.8	0.2	0.2	7.2
ビタミンK(μg)	1	41	104	8	1	155

