

## 町食生活改善推進員の健康レシピ♪



### ～健康テーマ「骨粗しょう症予防レシピ」～

「骨粗しょう症」とは、骨の量が減ってスカスカになる状態を指し、女性に多い病気です。骨粗しょう症になると、わずかな衝撃や、物を持ち上げたとき、あるいは自分の体の重みなどの要因で骨折しやすくなってしまいます。日頃から骨を強くする食生活を意識してみましょう。

#### 〈骨を強くする食生活のポイント〉

##### ①カルシウムをしっかりとる

乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズなど）、海藻類（わかめ、ひじきなど）、  
小魚（煮干し、イワシの丸干しなど）、ごま、切り干し大根、緑黄色野菜など

##### ②“カルシウムの吸収お助け栄養素”を組み合わせる

ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける栄養素（魚介類・きのこ類など）

ビタミンK：骨からカルシウムが出るのを抑制し骨を強くする栄養素

（納豆・小松菜・乾燥わかめなど）

マグネシウム：骨を作る骨芽細胞に働く栄養素

（バナナ、木綿豆腐、ひじきなど）



紫外線を浴びると、ビタミンDが作られます。  
冬なら1時間程度の日光浴をしましょう。

#### かじきのチーズ焼き

材料	4人分
めかじき	4切 (320g)
サラダ油	小さじ1
スライスチーズ	2枚

添え

小松菜	120g
生しいたけ	60g
赤パプリカ	60g
サラダ油	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

#### 〈作り方〉

- ①小松菜はやや硬めに茹でて、3cmくらいの長さに切る。生しいたけも同様に3cmの長さに切る。赤パプリカは種を取って、縦にスライスする。
- ②フライパンに油を熱して①を炒め、塩とこしょうで味付けし、お皿に盛りつける。
- ③フライパンをきれいに拭き、油を熱したら中火にしてめかじきを入れる。きれいな焼き色がついたら裏返して八分通り火を通す。チーズをのせ、フライパンの蓋をしてチーズが溶けるまで焼き、②と一緒に盛りつける。

#### 栄養成分（1人分）

エネルギー 177kcal

塩分 0.9g



#### ポイント👉

とろりと溶けたチーズと一緒に食べると、魚のパサつきが気になりません。  
かじき以外の魚でも美味しくいただけるので、様々なアレンジができます。

## きくらげとチンゲン菜のスープ

材料	4人分
きくらげ(乾)	8g
チンゲン菜	120g
鶏がらだし	520cc
酒	小さじ2弱

### 〈作り方〉

- ①きくらげは水で戻し、石づきを除いて食べやすい大きさに切る。  
チンゲン菜は根元を縦6つ割りにして4cmくらいの長さに切る。
- ②鍋に鶏がらだしと①を入れ、1～2分煮る。酒を加えて味を調える。

### 栄養成分(1人分)

エネルギー 17kcal

塩分 0.4g

### ポイント

きくらげやチンゲン菜の歯ごたえを楽しむために、煮込むのは短時間にしましょう。

