

「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。

かじきのチーズ焼き



健康
レシピ

きくらげとチンゲン菜のスープ



Presented by 町食生活改善推進員

「骨粗しょう症予防レシピ」

〈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取る
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。

〈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。生しいたけも同じように3cmの長さに切る。赤パプリカは種を取って、縦に切る。
- 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。チーズのをせ、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。

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

付け合わせ

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

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、魚のぱさ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。

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。

栄養成分(1人分)
エネルギー 17kcal
塩分 0.4g

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)

みんなの図書館

茨城町立図書館

☎ 029-240-7131

ホームページ

http://www.lib.t-ibaraki.jp/



おすすめ新着本

新刊1



震雷の人
(千葉ともこ 著)

「書の方で世を動かしたい」。文官を目指しながら、信念を曲げず敵陣の刃に倒れた青年・顔季明。彼の許婚の采春は、興行一座に身を隠し、武術を磨きながら季明の仇討ちを計った。一方、采春の兄・張永は、季明の遺志を継ぎ、新皇帝のいる靈武へ。いちどは袂を分けた兄妹の運命が交差するとき、唐の歴史が動き始める。

新刊2



やがて訪れる春のために
(はらだみずき 著)

衝動的に会社を辞めた真芽は、入院した一人暮らしの祖母・ハルの代わりに、かつて自分も住んでいた家の庭の様子を見に行く。だが花々が咲き誇ったはずの庭は荒れ果てていた。ハルの不可解な言動と向き合いながら、真芽は庭の手入れを始める。認知症患者をめぐる家族と枯れた庭。一筋縄ではいかない両者の再生物語。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2・4土曜日)

11月14日(土) 午後2時~
11月28日(土) 午前11時~

絵本となかよし (毎月第2・4木曜日)

11月12日(木) 午前10時30分~
11月26日(木) 午前10時30分~

どちらも図書館2F「視聴覚室」で開催します。図書館までお越しください。ご案内します。

図書館カレンダー

2020年11月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休	3	4	5	6	7
8	9 休	10	11	12	13	14
15	16 休	17	18	19 休	20	21
22 休	23 休	24	25	26	27	28
29	30 休					

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



真夜中のたずねびと
(恒川光太郎 著)



鏡影劇場
(逢坂剛 著)



同名同姓
(下村敦史 著)



ちよぼ
(諸田玲子 著)



ばんそうこう くださいな
(矢野アケミ 作)



おじいちゃんとの最後の旅
(ウルフ・スタルク 作)



ココロ屋
(梨屋アリエ 作)



恋とポテトとクリスマス
(神戸遥真 著)