

町管理栄養士の健康レシピ♪

～健康テーマ「骨粗しょう症予防レシピ」～



骨粗しょう症にならない、なりにくくするためには、骨を強くすることが大切です。骨量は20～30代をピークに、その後加齢とともに減少していきます。

毎年10月20日は「世界骨粗鬆症デー」です。“骨の健康”について意識してみましょう！



●骨を守るためのポイント



① 1日3食しっかり食べる。主食・主菜・副菜をそろえる。

② 積極的にとりたい栄養素

(1)カルシウム…乳製品、緑黄色野菜、大豆製品、小魚、海藻、乾物など

(2)ビタミンD…魚類、きのこ、卵、レバーなど

(3)ビタミンK…納豆、緑黄色野菜、海藻など

③ とりすぎに気をつけたいもの

(1)リン…インスタント食品、加工食品、スナック菓子類など

(2)食塩（ナトリウム）…インスタント食品、漬物、肉・魚などの加工品など

(3)アルコール、カフェイン、タバコなど

ツナときくらげのミルクごはん

材料	6人分
米	3合
水	300ml
牛乳	300ml
ツナ缶（油漬け） ※汁ごと使用	1缶 (70g)
きくらげ（乾）	5g
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/4
むき枝豆（冷凍）	60g

〈作り方〉

① きくらげは水で戻してせん切りにする。

② 米は洗って炊飯釜に入れ、分量の水を加えて30分程おく。
ここに、Aを加えて炊飯する。

③ 炊き上がったら枝豆を加えて軽く混ぜ、お茶碗によそって出来上がり。

栄養成分（1人分）
エネルギー 336kcal
塩分 0.8g



A

ポイント

牛乳を入れて炊いた炊き込みご飯です。炊き上がったご飯は、牛乳の臭みなどは気にならずに美味しくいただけます。

厚揚げの納豆ピザ

材料	4人分
厚揚げ	小2枚 (340g)
納豆	2パック (100g)
添付のたれ	2パック分
ピザ用チーズ	40g
七味とうがらし	適量

〈作り方〉

- ①厚揚げは厚みを半分に切り、半分の長さに切る（1枚を4つに切る）。納豆は添付のたれを加えて混ぜる。
- ②厚揚げの断面に納豆とチーズを等分してのせ、オーブントースターで4～5分焼く。
- ③お皿に盛り、七味とうがらしをふる。

栄養成分（1人分）
エネルギー 201kcal
塩分 0.3g



ポイント

厚揚げ＋納豆＋チーズでカルシウムたっぷり。
おかずにもおつまみにもなります。

ひとくちメモ！

10月23日は二十四節気「霜降（そうこう）」

霜降とは、朝晩の冷え込みがさらに増し、地域によっては朝霜が降り始める頃です。日が短くなったことを実感し、だんだんと冬が近づいてきたことを感じるができます。そして、山々では紅葉で彩られます。

【この時季に美味しい食べ物】

鮭…「秋鮭」や「秋味」と呼ばれる種類が美味しいといわれています。産卵前のため身が引き締まっており、脂分が控えめであっさりしているのが特徴です。

ムニエルやフライ、ホイル焼きといった油を使った料理に向いています。

柿…「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、ビタミンAやCなどビタミン類が豊富に含まれています。また、免疫力を高める効果も期待されます。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。
ぜひご覧ください。

