

# 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」～

骨粗しょう症とは、骨がスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。高齢化社会の日本は、骨粗しょう症の方が約1300万人以上いると予想され、この先もどんどん増えていくことが予想されます。

毎年10月20日は「世界骨粗鬆症デー」です。生涯を元気に過ごすために“骨の健康”について意識していきましょう！

### ●骨の健康を守る三原則



### ●骨に必要な栄養素

- ①カルシウム：乳製品、大豆製品、小魚、海藻、緑黄色野菜
- ②ビタミンD：魚類、きのこ
- ③ビタミンK：納豆、緑黄色野菜、海藻

### 鮭とたっぷりきのこのホイル焼き

材料	4人分
鮭	4切れ
しめじ	1パック
えのき	1袋
もやし	1袋
にんじん	1/2本
ブロッコリー	1/2株
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
酒	大さじ2
ポン酢	大さじ4
ごま油	大さじ2

A

#### <作り方>

- ①鮭に軽く、塩、こしょうをふる。
- ②しめじは小房に分け、えのきは半分の長さに切る。  
にんじんは短冊切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ③アルミホイルにもやし、鮭、②の順にのせる。  
Aを加えて包み、オーブントースター（1200W）で15分加熱をする。

#### 栄養成分（1人分）

エネルギー 245kcal  
塩分 1.4g



### ポイント📌

鮭やきのこ類にはビタミンDが多く含まれています。

包み焼きにすることで、野菜に甘みが出ておいしく味わうことができます。

## にらと桜えびの和え物

材料	4人分
にら	1束
山芋	80g
桜えび	8g
酒	小さじ2
白いりごま	大さじ1強
マヨネーズ	小さじ2
ポン酢	小さじ2
こしょう	少々

A

### <作り方>

- ①にらはさつと茹で3cm長さに切る。山芋は皮をむき、3cm千切りにする。
- ②フライパンで桜えびを酒炒りする。
- ③ボウルにA、①、②を入れ、よく和える。

栄養成分（1人分）  
エネルギー 53kcal  
塩分 0.3g



### ポイント

桜えび・白ごまにはカルシウム、にらにはビタミンKが含まれています。  
桜えびを酒炒りすることで香ばしく仕上がります。  
にらと山芋のシャキシャキ感を楽しめる一品です。

### ひとくちメモ



10月10日は「トマトの日」



と（10）まと（10）の語呂合わせから10月10日を「トマトの日」と全国トマト工業会によって制定されました。

トマトの赤い色は「リコピン」という栄養素の色なのを知っていましたか？  
このリコピンには抗酸化作用があり、生活習慣病予防や老化抑制にも効果があるといわれています。



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。

