

健康をめざしたレシピのご紹介♪



～健康テーマ「カルシウムアップ 骨粗しょう症予防レシピ」～

「骨粗しょう症」とは、加齢や偏った食生活、運動不足などにより骨の強度が低くなり、骨折しやすくなる病気のことをいいます。そのため、1日3食栄養バランスの整った食事を取り、その上で骨を丈夫にする栄養素を積極的に摂取することが大切です。

骨粗しょう症予防に必要なカルシウム量
700～800mg/日



◎ カルシウムを多く含む食材

(乳製品) 牛乳、プロセスチーズ、ヨーグルト
(大豆製品) 木綿豆腐、厚揚げ、凍り豆腐
(小魚・海藻類) さくらえび、まいわし、ひじき
(野菜) 小松菜、チンゲン菜、切干大根

◎ カルシウムと一緒にとりたい栄養素

【ビタミンD】カルシウムの吸収を助ける
魚介類(さけ、いわし丸干し、さんまなど)
きのこ類(きくらげ、干しいいたけ)
【ビタミンK】カルシウムを骨に定着させる
野菜類(小松菜、ほうれん草、ブロッコリー)
豆類 (納豆)
【たんぱく質】骨の材料
肉、魚、卵、大豆製品、乳製品

厚揚げの肉巻き(1人3個)

材料	4人分
豚ロース 薄切り肉	12枚
厚揚げ	2枚
薄力粉	大さじ2
卵	2個
砂糖	大さじ1・小さじ1
酒	大さじ1・小さじ1
みりん	大さじ1・小さじ1
しょうゆ	大さじ1・小さじ1
しょうがチューブ	大さじ1
サラダ油	小さじ1
万能ねぎ	少々
白ごま	少々

A

<作り方>

- ①厚揚げは余分な油をキッチンペーパーでふき取り、1枚を6等分に切る。ねぎは小口切りにする。
卵は12分ほどゆでて、ゆで卵を作り、半分に切る。
- ②厚揚げに薄力粉をまぶし、豚肉で厚揚げを巻き、巻き終わったら、表面にも薄力粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりを下に並べて焼き色をつけ、余分な油をキッチンペーパーでふき取る。
- ④全体的に火が通ったらAの調味料を加え、煮からめる。
- ⑤ゆで卵を④に添え、仕上げにねぎ、白ごまをかける。

栄養成分(1人分)
エネルギー 348kcal
カルシウム 197mg
塩分 1.2g



ポイント👉

ごまをトッピングするだけでも、
手軽にカルシウムを補うことができます。



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。

