

健康 レシピ

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。

厚揚げの肉巻き

【材料】（1人3個）4人分

豚ロース	12枚
薄切り肉	2枚
厚揚げ	大さじ2
薄力粉	2個
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

【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。

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、干しいしいたけ)
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 骨の材料になる
肉、魚、卵、大豆製品、乳製品

健康増進課では、7月、3月に骨粗しょう症予防教室を予定しております。教室内容の詳細は、町ホームページをご覧ください。



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。



【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
<https://www.lib.t-ibaraki.jp>



図書館カレンダー

5月の休館日は、5日(月)、12日(月)、15日(木)、19日(月)、25日(日)、26日(月)です。

おすすめ新着本

新刊1



ブレイクショットの軌跡

(逢坂 冬馬 著)

自動車期間工の本田昂は、Twitterの140字だけが社会とのつながりだった2年11か月の寮生活を終えようとしていた。最終日、同僚がSUVブレイクショットのボルトをひとつ車体の内部に落とすのを目撃する。見過ごせば明日からは自由の身だが、さて……。人間の多様性と不可解さをテーマに、8つの物語の「軌跡」を奇跡のような構力で描き切った、『同志少女よ、敵を撃て』を超える最高傑作。

新刊2



伊根の龍神

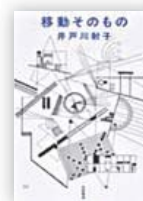
(島田 莊司 著)

「本当に危険なんだよ石岡君。近寄ってはいけない」
龍神が出たという日本海の小さな入り江。そこで起きた想像を絶する事件と奥深い闇。伊根湾に「龍神」が出たという噂を受けて、石岡は伊根に赴こうとするが、御手洗はなぜか驚いて行かせまいとする。「大怪我するよ」と。その後の大事件と御手洗が伝えた「昏い真実」とは……。御手洗シリーズ書き下ろし長編！

◆新刊・新着本のご案内



オール電化・雨月物語
(青柳 碧人 著)



移動そのもの
(井戸川 射子 著)



灯火 Lamplight
(本城 雅人 著)



世界の終わりの最後の殺人
(スチュアート・タートン 著)



初瀬屋の客
狸穴屋お始末日記
(西條 奈加 著)



なんだかちがう
いぬうえくん
(きたやま ようこ 作)



あの子を自由にするために
(アン・クリア・レゾット 作)



おたすけてんぐ
べんべん
(長谷川 義史 作)



キャロットバトン
(こまつ あやこ 著)



ヤービと氷獣
(梨木 香歩 作)