

粗しょう症予防のための 太レシピ

小松菜しらすごはん



栄養成分 (1人分)
エネルギー 307kcal たんぱく質 7.9g 塩分 0.7g
カルシウム 73mg マグネシウム 30mg

レシピの骨太ポイント
はボクがお知らせ♪

- 材料 (4人分)**
- 米……………2合 (300g)
 - 水……………360ml
 - 小松菜……………2株 (100g)
 - バター……………大さじ1 (12g)
 - しらす干し……………50g
 - 塩コショウ……………適量

- 作り方**
- ①小松菜はたっぷりのお湯で色よく茹で、水気を絞って細かく刻んでおく。
 - ②米は洗米し炊飯する。
 - ③炊きあがった②に小松菜としらす干し、さらにバターを混ぜ合わせ、塩コショウを少々ふりかける。

炊飯後にいれることで米の表面に調味料がのり、味を強く感じることができるので減塩になります!

骨太ポテトサラダ

- 材料 (4人分)**
- じゃがいも……………中3個 (350g)
 - 高野豆腐……………1個 (16.5g)
 - 牛乳……………50g
 - きゅうり……………1/2本 (50g)
 - 玉ねぎ……………1/4個 (50g)
 - 塩……………小さじ1/3 (1.5g)
 - ハム……………2枚 (15g)
 - ゆで卵……………1個 (60g)
 - マヨネーズ……………大さじ2 (24g)
 - 塩コショウ……………適量



栄養成分 (1人分)
エネルギー 174kcal たんぱく質 6.8g 塩分 0.7g
カルシウム 60mg マグネシウム 31mg

- 作り方**
- ①きゅうりと玉ねぎはスライスして塩をしておく。ハムは半分に切って1cm幅に切り、ゆで卵は粗みじん切りにしておく。
 - ②じゃがいもは皮をむき、大きめの一口大に切る。耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ 600w で6分加熱し、熱いうちにつぶしておく。そこに牛乳と卸金ですりおろした高野豆腐を混ぜ入れる。
 - ③ボールに①を入れ、マヨネーズ、塩コショウを入れてよく混ぜ合わせる。

鶏団子のミルク煮

- 材料 (4人分)**
- 鶏ひき肉 (もも)……………300g
 - 乾燥ひじき……………10g
 - にんじん……………50g
 - A【酒大さじ2 (30g)・おろし生姜小さじ1 (5g)・片栗粉大さじ2 (18g)】
 - キャベツ……………300g
 - 炒め油……………大さじ1 (12g)
 - 水……………1/2カップ (100g)
 - ガラスープの素……………小さじ2 (8g)
 - 砂糖……………大さじ1 (9g)
 - 牛乳……………1カップ (210g)
 - コショウ……………適量
 - 片栗粉……………大さじ1 (9g)



栄養成分 (1人分)
エネルギー 261kcal たんぱく質 19.1g 塩分 1.3g
カルシウム 128mg マグネシウム 53mg

- 作り方**
- ①ひじきは水戻しし、水気を切っておく。にんじんはみじん切りにしておく。
 - ②鶏ひき肉、①、Aを粘りが出るまで混ぜ、16等分にして丸める。
 - ③鍋にお湯を沸かして、②を入れて5分ほど茹でる。
 - ④フライパンでざく切りにしたキャベツを強火で軽く炒め、水を加える。煮立ってきたら一度火を止め、ガラスープの素と砂糖を加えてよく混ぜる。
 - ⑤牛乳を加えてコショウで味を整えたら、水溶き片栗粉を加え、③を戻して弱火を点ける。
 - ⑥肉団子をくずさないように全体を混ぜ、とろみを付ける。
 - ⑦器に盛り付け、お好みでラー油 (分量外) をかける。



骨を丈夫にする食事のポイント

- ・カルシウム不足にならないよう注意する
骨粗しょう症予防のためには【800mg/日】のカルシウム摂取を目指しましょう。
- ・欠食なく、バランスの良い食事を心がける
欠食すると、カルシウムだけでなく必要な栄養素も不足します。主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。
- ・ビタミンDとKも忘れずに
ビタミンDはカルシウムの吸収、ビタミンKはカルシウムの排出を防ぐ働きがあります。
- ・食塩やリンの過剰摂取に注意する
塩分やリンを摂り過ぎるとカルシウムの吸収を阻害してしまいます。加工食品に含まれるリンは身体に吸収されやすいため注意が必要です。

