

食事をしながら健康教室（第52回）



骨粗しょう症の予防のために
～骨太を作ろう！骨粗しょう症の食事のポイント～

◆骨太を作るための六箇条◆

1. カルシウムの多い食品を摂る
2. ビタミンD・ビタミンK・マグネシウムの多い食品を摂る
3. 食塩を摂りすぎない
4. 極端な食物繊維の摂りすぎは避ける
5. 飲酒やカフェインの多い飲み物の摂取を控える
6. リンの多い加工食品やインスタント食品を控える

1日3食バランスの良い食事を摂りましょう！

◆骨を強くする栄養素を多く含む食品◆

カルシウム (骨の主成分)	牛乳・乳製品、 大豆製品、ごま、小魚	
マグネシウム (骨を作るために不可欠)	玄米、豆腐、納豆、 アーモンド、ごま、ほうれん草	
ビタミンD (カルシウムの吸収を助ける)	魚介類（鮭、鰻など） きくらげ、きのこ類、卵	
ビタミンK (骨を強くするサポート)	青菜（モロヘイヤ・ほうれん草など） ブロッコリー、納豆	

～ワンポイント～

カルシウムは、種類によって吸収率が異なるので、いろんな食品を摂るようにしましょう。

カルシウムの吸収率（例） 牛乳40%・小魚33%・野菜19%

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
五穀米ご飯 	米 雑穀(五穀米)	90g(2/3合弱) 30g(大1)	①お米は洗ってザルにあげ、水気を切る。 ②炊飯器に①と目分量通りの水を加えた後、雑穀と水50mlを入れる。1時間程度浸水させた後、炊飯スタート。 ③炊き上がったら、底から大きく混ぜ、盛り付ける。
鮭のパン粉焼 	生鮭 レモン汁 こしょう 小麦粉 パン粉 乾燥バジル ガーリックパウダー 粉チーズ オリーブ油 サニーレタス	80g×2切 15g(大1) 少々 3g(小1) 9g(大3) 2g(少々) 3g(小1.5) 4g(小2) 8g(小2) 10g(小2枚)	①鮭にレモン汁を振り、両面をこしょうで下味をつける。 ②鮭の水分をペーパーで拭き取り、バター(小麦粉を水で溶かしたもの)にくぐらせ、「A」を混ぜ合わせたパン粉を全体につける。 ③フライパンにオリーブ油を入れて熱し、弱火～中火で鮭の皮の面を下にして焼く。 ④焼き色が付いたら、裏返して裏面も焼く(弱火～中火5分程度)。 ⑤サニーレタスを器に敷き、その上に出来上がった鮭を盛り付ける。

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
ひじきの ペペロンチーノ風 	B 乾燥ひじき 赤ピーマン しめじ エリンギ ベーコン オリーブ油 白ワイン 鷹の爪 にんにく 食塩 黒こしょう 砂糖	5g(大1/3) 20g(小1個) 20g(1/5P) 20g(1/5P) 10g(1/2枚) 4g(小1) 5g(小1) 少々 2g(1/2かけ) 0.6g(小1/8) 少々 2g(小2/3)	【下準備】 ・ひじきはたっぷりの水で戻し、水気を切っておく。 ・しめじは小房に分け、エリンギは長さ3-4cmで薄くスライス、赤ピーマンは食べやすい大きさに千切りにする。 ・ベーコンは1×3cmの短冊切りにする。 ①フライパンにオリーブ油を入れて、鷹の爪、にんにくを加えて弱火にかけ、香りが出たら取り出す。 ②①にベーコンを入れて炒め、「B」も加えて炒める。 ③②に白ワインを入れ、火を強めてアルコールを飛ばしたら、塩・砂糖で調味する。 ④仕上げに黒こしょうを振って味を調える。
和風サラダ 	C ちりめんじゃこ 薄揚げ かいわれ大根 ブロッコリー ミントマト サラダ菜 ポン酢 わさび(練) ごま油	10g(大2) 20g(8*10cm) 10g(1/4P) 60g(小6房) 60g(4個) 40g(小4枚) 10g(大2/3) 2g(小1/3) 2g(小1/2)	【下準備】 ・ちりめんじゃこはフライパンで乾煎りする。 ・薄揚げはトースターでパリパリになるまで焼き、手で食べやすい大きさに砕いておく。 ・ミントマトはヘタをとり、横半分に切る。 ・サラダ菜は食べやすい大きさにちぎっておく。 ・「C」の調味料を合わせておく。 ①サラダ菜以外の野菜と「C」を混ぜ合わせる。 ②器にサラダ菜をひき、①をのせる。 ③じゃこ・薄揚げを飾り、完成。
卵のスープ 	卵 アスパラガス 固形コンソメ 食塩 こしょう 片栗粉 水	30g(約1/2個) 20g(中1本) 2g(約1/2個) 0.6g(小1/8) 少々 1g(小1/3) 300ml	【下準備】 ・アスパラガスは袴をとり、斜め薄切りにする。 ①鍋に水とコンソメ、アスパラガスを入れて火にかける。 ②アスパラガスに火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。 ③塩・こしょうで味を調べ、器に盛る。
季節のヨーグルト(びわ) 	びわ 砂糖 ヨーグルト(無糖) ミントの葉	60g(2個) 9g(大1) 160g(約4/5カップ) 1g(1枚)	①びわを半分に切り、外皮と種を除く。 ②耐熱容器にびわと砂糖、お湯(適量)を入れ、電子レンジで加熱する(200w 6分)。 ③器にヨーグルトを入れ、②のびわのコンポートとミントの葉を飾り、完成。

	五穀米 ご飯	鮭の パン粉焼	ひじきの ペペロンチーノ風	和風サラダ	卵スープ	ヨーグルト	1食あたり
エネルギー(kcal)	215	191	58	83	31	67	644
たんぱく質(g)	4.6	20.3	1.7	5.6	2.2	3.1	37
脂質(g)	0.8	8.6	4.2	4.9	1.6	0.8	21
炭水化物(g)	45.5	6.6	4.9	5.3	1.7	12	76
食塩相当量(g)	0	0.2	0.5	0.6	0.8	0.1	2.2
食物繊維(g)	1.0	0.3	2.5	2.3	0.2	0.5	68
カルシウム(mg)	7	69	27	72	10	108	293
マグネシウム(mg)	24	38	22	37	3	15	139
ビタミンD(μg)	0	26.4	0.2	2.3	0.3	0	29
ビタミンK(μg)	1	18	16	89	6	0	131



レシピを活用しよう！



<p>五穀米 ご飯</p>	<p>◎食材追加で栄養強化 ・ふりかけの代わりに、カルシウムが多い「ごま」や「じゃこ」を混ぜる(カルシウム強化) ◎ちょっと手抜きで栄養強化 ・雑穀ご飯や白ご飯に、ひじき煮を適量混ぜて、簡単ひじきご飯にする(ビタミンK強化)</p>
<p>鮭の パン粉 焼き</p>	<p>◎食材のアレンジ方法 ・鮭を「鱈」や「秋刀魚」などの他の魚へ変更する ◎調理方法の変更 ・パン粉焼きを「ムニエル」や「焼鮭」へ変更する ・お好みで衣の材料を変更する(チーズやガーリック抜きなど) ※チーズを減らした分、他の部分でカルシウムを強化しましょう ★寒い季節には、鮭のクリームシチューもおすすめです★</p>
<p>ひじき のペペロ ンチーノ風</p>	<p>◎調理方法の変更 ひじき以外の材料をお好みで変更し、和風の煮物に変更する ※大豆や薄揚げを加えると、カルシウム強化にも繋がるのでGOOD！</p>
<p>和風 サラダ</p>	<p>◎食材のアレンジ方法 ・ちりめんじゃこを「干しエビ」へ変更する ・薄揚げを「豆腐」へ変更する ◎食材追加で栄養強化 ・崩した「アーモンド」や「ごま」を追加する(マグネシウム強化) ◎食材追加、味付け変更でレパートリー増加 ・「粉チーズ」を追加し、ドレッシングを変更して洋風サラダへ変更(カルシウム強化)</p>
<p>卵の スープ</p>	<p>◎食材のアレンジ方法 ・卵を「きのこ類」へ変更する ◎食材追加で栄養強化 ・「豆腐」を追加する(カルシウム、マグネシウム強化) ・ほうれん草などの「青菜」を追加する(マグネシウム・ビタミンK強化)</p>
<p>ヨー グルト</p>	<p>◎食材のアレンジ方法 ・びわを「キウイフルーツ」や「りんご」など、お好みの果物へ変更する ◎食べ方のアレンジ方法 ・ヨーグルトと牛乳を1:1で混ぜ合わせたものをゼラチンで固めてヨーグルトゼリーにする(ゼラチンは分量通り) ・ヨーグルトをお好みの容器へ入れ、冷凍庫で冷やし固めて(3時間ほど)、ヨーグルトシャーベットにする</p>

ちょっとひと工夫

毎食全て作るのは大変。

作り置き料理を取り入れ、無理なく食事療法を実践しましょう！

◎ひじきのペペロンチーノ風

作り置きに最適です！まとめて作り、おかずが少ない時やお弁当のおかずにも加えましょう。

水気を十分に飛ばせば、冷凍も可能です。1回分に分けて冷凍保存しましょう。

冷蔵庫であれば2-3日は日持ちしますが、夏場は傷みやすいので注意しましょう。

◎卵のスープ

冷凍は出来ませんが、作り置き可能です(保存期間2-3日程度)。

加熱を繰り返すと、味が濃くなる可能性がありますので、注意しましょう。



保存期間は一般的な目安です。

食中毒防止のため、異常な味やにおいがする場合は、喫食をお控えください。