



# カルシウム豊富な食材を使った ～骨粗しょう症予防レシピ～

骨粗しょう症は、骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。骨折は寝たきりの原因となったり、骨が曲がるなど生活の質に大きく関連します。骨の材料となるカルシウムは、多くの日本人に不足している栄養素です。骨を守るために、毎日の食事でカルシウムをしっかりとることが大切です。

**今回の主菜だけで1日に推奨するカルシウム量の約40～50%を摂取できます！**

	料理名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
主食	ごはん(150g)	252	3.8	5	0
主菜	焼き豆腐と卵の オイスターソース炒め	259	16.8	332	1.3
副菜	かぼちゃのサラダ	83	2.1	17	0.1
その他	チンゲンサイと干しエビの スープ	13	0.9	106	0.7
	合計	607	23.6	460	2.1

1日に推奨するカルシウム量(18歳～70歳) 男性650mg～800mg 女性650mg  
※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

## 【焼き豆腐と卵のオイスターソース炒め】—2人分—

## 【作り方】

材料	数量
焼き豆腐	1丁(300g)
卵	1個(50g)
小松菜	100g
人参	20g
長ネギ	10cm程度(20g)
干ししいたけ(戻す)	2枚(3.2g)
しょうが	1/2かけ(4g)
ごま油	大さじ1(12g)
A	干ししいたけ戻し汁・・・1/2カップ オイスターソース・・・小さじ2(12g) しょうゆ・・・小さじ1(6g) 片栗粉・・・大さじ1/2(4.5g)

- ① 焼き豆腐はキッチンペーパーで包んで電子レンジ700Wに2分程かけ、水切りし、縦半分に切りそれぞれ8等分する。
- ② 干ししいたけをぬるま湯で戻し、太めの千切りにする。
- ③ 小松菜は3cm程度に切り、人参は太めの千切りにする。ねぎは斜め薄切り、しょうがは千切りにする。
- ④ 卵は割りほぐし、フライパンに油(分量)を熱して流し入れ、炒り卵を作り、取り出す。
- ⑤ フライパンに油をたし加熱し、ねぎ、しょうがを加え香りを出す。人参を加えやわらかくなったら、小松菜、干ししいたけを加えさらに炒める。豆腐、炒り卵を加え、Aを加えて加熱する。



## 【カルシウムを多く含む食材】



	1回の目安量	カルシウム含有量
牛乳	1杯(200g)	220mg
プロセスチーズ	1切(25g)	158mg
ヨーグルト	1カップ(100g)	120mg
干しえび	10g	710mg
焼き豆腐	半丁(150g)	225mg
木綿豆腐	半丁(150g)	180mg
小松菜	1/4束(95g)	162mg
チンゲンサイ	1株(100g)	100mg

## 【カルシウムの吸収率を高めよう】

カルシウムの吸収率は、他の栄養素と組み合わせや運動・日光浴などの生活習慣を取り入れることでもアップします。

## 【カルシウムの吸収を助ける栄養素】



- ・マグネシウム→海藻、大豆食品、ナッツ類など
- ・ビタミンD→青背の魚、干しいたけ、きのこ類、納豆など
- ・ビタミンK→納豆などの発酵食品、青菜、海藻など

主食・主菜・副菜のそろった食事をとることが大切です！！

## ～骨粗しょう症予防レシピ(副菜・その他)～

### 【かぼちゃのサラダ】 -2人分-

副菜1皿分レシピです！！

材料	数量	作り方
かぼちゃ	120g	①かぼちゃは、ところどころ皮をむき3cm角に切り、耐熱皿に並べてラップをかけ電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
ブロッコリー	子房2房(40g)	
マヨネーズ	大さじ1/2(6g)	②ブロッコリーをゆで、水気を切る。
こしょう	少々	③マヨネーズとこしょうで混ぜ合わせる。



### ※副菜(野菜、きのこ、海藻料理)

1日に、小鉢5皿分の副菜をとるようこころがけましょう！！

### 【チンゲンサイと干しえびのスープ】 -4人分-


塩分を控えたレシピです！！

材料	数量	作り方
チンゲンサイ	2株(200g)	①干しえびは酒を加えた熱湯に浸してもどしておく。 ②チンゲンサイは茹で、3cm長さにざく切りする。 ③鍋にスープ、干しえびを戻し汁ごと加え、煮立ったらアクをとりチンゲンサイを加え、こしょうで味をととのえる。
干しえび	4g	
酒	大さじ1	
熱湯	1/4カップ	
こしょう	少々	
スープ (チキンスープ素 1個を湯で溶く)	3カップ	

※健康な日本人の成人男女が目標とすべき1日の食塩摂取量は、

男性:8g未満 女性:7g未満。

既に、高血圧となっている方は1日に6g未満とすることが推奨されています。



**-2**

**減塩で健康生活**

目標は現在の摂取量から  
-2g。だし・柑橘類・  
香辛料等を使って、  
おいしく減塩。  
栄養表示を見て、  
かしこく減塩。

**おいしく減塩  
1日マイナス2g**

平成 29 年 11 月 6 日 (月) に紹介した料理です。



試食開始の 10 時前からお越しになる方もいらっしゃいました！

「健康づくりステーション」ご利用後、「焼き豆腐と卵のオイスターソース炒め」をおいしく召し上がっていただきました♪

