

食べマ健やか

愛媛県栄養士会



いずれも2人分

★白飯 300g

★サケのホイル焼き

【材料】サケ2切れ、エノキタケ30g、シメジ16g、ニンジン40g、酒小さじ3/3、濃い口しょうゆ小さじ2/3、レモン20g

【作り方】①サケに塩ひとつまみ(分量外)をまぶし、5分ほど置く。キッチンペーパーで包んで水気を取る

②エノキタケ、シメジは石突きを切り落とし、ニンジンは千切りにして①にのせ、酒としょうゆをかける

③アルミホイルを30cmほどの長さに切り、②を横長に置く。④食材の上でホイルの奥と手前を合わせ、隙間ができるないように端を折り込む。ホイルの左右を丸めて密封する。⑤フライパンに水100ccを入れ、④を置き弱火で7分加熱する。⑥器に盛り、レモンを添える。

★コマツナとしらすのおひたし

【材料】コマツナ140g、しらす干し16g、松山揚げ6g、だし汁大さじ1 1/3、濃い口しょうゆ小さじ1 1/3、砂糖小さじ1 1/3

【作り方】①鍋に湯を沸かし、塩ひとつまみ(分量外)を入れ、コマツナをさっとゆでる。冷水に取って水気を搾り、3~4cm長さに切る。②松山揚げを食べやすい大きさに刻む。ボウルに①、しらす干し、松山揚げ、だし汁、しょうゆ、砂糖を入れてあえる。

★ヒジキと大豆の煮物

【材料】乾燥ヒジキ8g、大豆(ゆで)100g、ニンジン20g、ごま油大さじ1、だし汁50cc、濃い口しょうゆ小さじ1/3、砂糖大さじ1、酒大さじ1、みりん大さじ1

【作り方】①乾燥ヒジキは水で戻し、水気を切る。ニンジンは千切りにし、大豆は水気を切る。②フライパンにごま油を熱し、①を入れて炒める

③②にだし汁を入れ、煮立ったら砂糖、しょうゆ、酒を加えて中火で煮る。最後にみりんを加えてつやを出す。

★絹ごし豆腐の団子

【材料】絹ごし豆腐120g、白玉粉80g、A(砂糖小さじ2/3、濃い口しょうゆ小さじ2/3)、水溶き片栗粉(水大さじ2、片栗粉小さじ1/3)

【作り方】①白玉粉と絹ごし豆腐をまぜ、よくこねる。まとまったら団子に丸める。②鍋に湯を沸かし、沸騰したら①を入れてゆでる。浮いてきた冷水に取る。③鍋にAを入れて煮立たせる。水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、たれを作る。④団子を器に盛り、たれをかける

(1人分 エネルギー553kcal、タンパク質28.6g、脂質13.1g、塩分相当量2.9g、カルシウム351mg、ビタミンD20.3μg)

不足喫煙、痩せ過ぎ、アルコールやコーヒーの飲み過ぎなどが、なりやすさに関係しているといわれます。

骨粗しそう症は食事で予防・改善が可能です。大切な栄養素としてはカルシウム、ビタミンD、ビタミンKが挙げられます。カルシウムは魚、コマツナ、大豆製品、乳製品が多く、体内ではほとんど骨や歯に存在しています。

一方、ビタミンDはカルシウムの吸収を促すほか、筋力や免疫力にも大切な役割を果たすとされ、サケやきのこ類に多く含まれています。

今回はこれらの栄養素を豊富に含み、コスト的に

も繰り返し作りやすいレシピを紹介します。1品の食卓に取り入れてみし

（石原春河）
△第3土曜日に掲載△

大切な栄養素で改善 骨粗しそう症対策