

食べて健やか

愛媛県栄養士会



高齢者の骨折・転倒は、要介護状態や寝たきりの原因になることを存じでしうか。骨粗しょう症は骨強度が低下し、骨折のリスクを上げる病気です。日照や運動の

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

不足、喫煙、痩せ過ぎ、アルコールやコーヒの飲み過ぎなどが、なりやすさに関係しているといわれます。骨粗しょう症は食事で予防・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、乳製品に多く、体内ではほとんどが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

骨粗しょう症対策

大切な栄養素で改善

も繰り返し作りやすいレシピを紹介いたします。1品の食卓に取り入れてみましよう。

（石原春河）
△第3土曜日に掲載

いずれも2人分

★白飯 300㌔

★サケのホイル焼き

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

【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30㌔ほどの長さに切り、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140㌔、しらす干し16㌔、松山揚げ6㌔、だし汁大さじ1㌔、濃い口しょうゆ小さじ1㌔、砂糖小さじ1㌔

【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、3〜4㌔長さに切る 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8㌔、大豆（ゆで）100㌔、ニンジン20㌔、ごま油大さじ1、だし汁50cc、濃い口しょうゆ小さじ㌔、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120㌔、白玉粉80㌔、A（砂糖小さじ2㌔、濃い口しょうゆ小さじ㌔）、水溶き片栗粉（水大さじ2、片栗粉小さじ㌔）

【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。浮いてきたら冷水に取る 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553㌔、タンパク質28.6㌔、脂質13.1㌔、塩分相当量2.9㌔、カルシウム351㌔、ビタミンD20.3㌔）

県栄養士会ホームページ<https://www.e-dietitian.or.jp/>