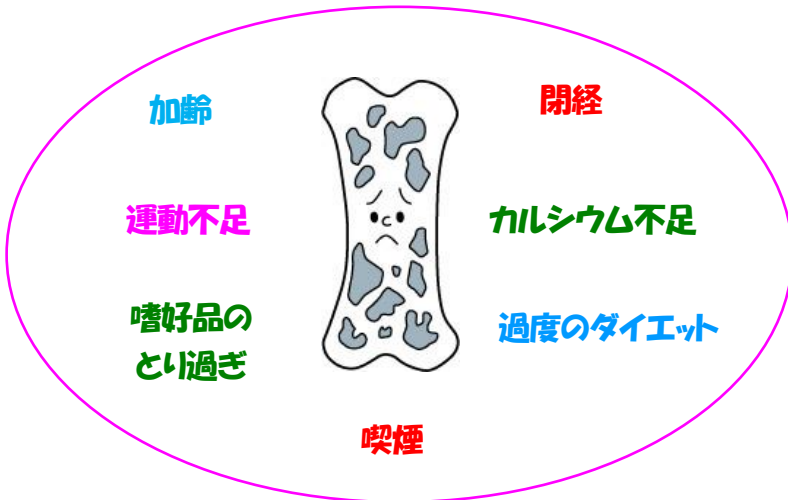




毎日コツコツ貯えよう！カルシウム

骨粗しょう症はかかる人の約8割が女性といわれるほど女性に多い病気です。閉経による女性ホルモンの分泌低下や、過度なダイエットによるカルシウム不足などが発症に大きく関わっています。若い頃から骨の材料となるカルシウムを蓄え、骨を強くする生活習慣を身につけましょう。

骨粗しょう症の原因



カルシウムの目標量(1日)

男性:700mg

女性:650mg



適度な運動をすることで骨量の減少を小さくしたり、骨量を維持することができます。足に体重がよくかかるよう大股で歩くなど骨に少し力がかかることがポイントです。

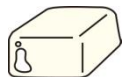
骨を強くする食事習慣



① カルシウムの多い食品をとみましょう



牛乳
100cc 116mg



木綿豆腐
100g 120mg



ヨーグルト
100g 120mg



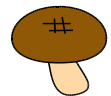
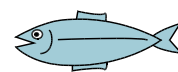
納豆
50g 45mg



プロセスチーズ
20g 126mg



チンゲン菜
80g 80mg



ビタミンDはカルシウムの吸収を高める働きがあります。鮭、干しいたけ、青魚、きくらげなどに多く含まれています。

③ ビタミンKをとみましょう

ビタミンKは骨にカルシウムが沈着するのを助ける働きがあります。納豆、緑黄色野菜、海藻などに多く含まれています。



④ リン・塩分のとり過ぎに気をつけましょう

「リン」は食品添加物として炭酸飲料やインスタント食品に含まれています。とり過ぎるとカルシウムの吸収を阻害します。また「塩分」のとり過ぎもカルシウムの排泄を促します。

現在、治療中で食事指導や運動指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



～作ってみよう!カルシウムたっぷり料理～

鮭とチンゲン菜のクリーム煮 材料(2人分)

鮭	2切れ	バター	10g
黒コショウ	少々	小麦粉	大さじ1
小麦粉	大さじ1	低脂肪牛乳	200cc
オリーブ油	小さじ1	コンソメ	3g
チンゲン菜	100g		
玉ねぎ	1/2個		
しめじ	40g		

鮭と牛乳の組み合わせでカルシウム吸収アップ!

作り方

- 1 鮭は水気をふき一口大にそぎ切りにする。コショウをふり小麦粉を茶こしなどで鮭全体にふりかける。チンゲン菜は縦に半分に切り、根元を落とし、3cm長さに切る。軸と葉に分けておく。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、鮭を焼き、両面に焼き色が付いたら取りだしておく。
- 3 2のフライパンをペーパーでさっとふき、バターを入れ玉ねぎ、チンゲン菜の軸を炒め、軸に火が通ってきたら、チンゲン菜の葉、しめじを加えて炒める。一旦火を止める。
- 4 具材の表面につくように小麦粉をふりかけ、牛乳を加えて混ぜたら、火にかけて鮭をもどし、コンソメを加えひと煮立ちさせる。

1人分の栄養価

251kcal /たんぱく質 21.7g/脂質 10.8g
カルシウム 195mg/塩分 1.0g



豆腐の八宝菜風 材料(2人分)

木綿豆腐	200g	水	3/4カップ
鶏ひき肉	30g	ごま油	小さじ1
干しいたけ	3枚	A 鶏がらだし	小さじ1/2
にんじん	30g	オイスターソース	小さじ2
チンゲン菜	70g	しょうゆ	小さじ1
白ねぎ	30g	酒	小さじ1
きくらげ	1g	片栗粉	大さじ1
しょうが	8g	水	大さじ2

作り方

- 1 豆腐はレンジに1分間かけて水切りをし、6等分に切る。干しいたけは水1/2カップで戻し(戻し汁は取っておく)石づきを除いて1cm幅に切る。きくらげはぬるま湯で戻し、大きいものは小さく切る。にんじんは半月切り、チンゲン菜は4cm長さに切り、軸と葉に分ける。白ねぎは斜め薄切りにする。しょうがは皮をむきみじん切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱してしょうがを炒め、鶏ひき肉、にんじん、しいたけ、チンゲン菜の軸、白ねぎ、きくらげを順に加えて炒める。しいたけの戻し汁と水、豆腐を加えて煮立てる。Aを加えて煮、野菜が柔らかくなったらチンゲン菜の葉を入れて煮る。水溶性片栗粉でとろみをつける。

1人分の栄養価

158kcal /たんぱく質 11.0g/脂質 7.4g
カルシウム 174mg/塩分 1.3g



「我が家のおすすめレシピコンテスト」 レシピ大募集!!

～ご応募お待ちしております～

「低カロリー・バランス食レシピ」の100号発行にあたり、市民のみなさんからレシピを大募集します。みなさんがおすすめのレシピを発表してみませんか?

募集内容:肥満を予防する「我が家の低カロリー・バランス食レシピ」 詳細は広報いせ3月15日号に掲載

未発表のレシピで、一人何品でも応募できます。 問い合わせ:伊勢市健康課 TEL 27-2435