



骨を丈夫に！コツコツとろうカルシウム

骨を丈夫にするためには、骨の主成分であるカルシウムと吸収を助ける栄養素をあわせてとることが大切です。骨粗しょう症を予防するために、若い頃から骨を守る生活習慣と骨密度(骨のカルシウム量)の貯金をしましょう。



毎日カルシウムをとろう

カルシウムの多い食品

1日のカルシウム目標量 男性700mg 女性650mg



牛乳
200cc
220mg



ヨーグルト
100g
120mg



プロセスチーズ
20g
126mg



木綿豆腐
100g
120mg



納豆
50g
45mg



チンゲン菜
1株100g
100mg



小松菜
1/4束80g
136mg



ごま
9g(大さじ1)
108mg



カルシウムの吸収を助ける栄養素をとろう

・ビタミンD



カルシウムの吸収と骨への沈着を高めます。魚やきのこ類に含まれます。

・ビタミンK



カルシウムが骨から溶け出すのを防ぎ、骨への定着を助けます。ほうれん草などの青菜類、納豆、海藻類に含まれます。

・マグネシウム



カルシウムを骨や歯に行きわたらせます。貝類、海藻類、大豆製品、野菜に含まれます。

カルシウムの吸収を妨げるリンのとり過ぎに注意！

リンは骨の材料になりますが、とり過ぎるとカルシウムの吸収を阻害します。スナック菓子やインスタント食品、炭酸飲料に多く含まれていますので控えめに。



現在、治療中で食事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。

家庭で作ってみよう！肥満予防のおすすめレシピ

「カルシウムたっぷり料理」

小松菜入りぎょうざ

材料(2人分:12ヶ)

小松菜	100g
ニラ	1/4束(30g)
きくらげ	2個
豚ひき肉	75g
にんにくすりおろし	小さじ1/2
しょうがすりおろし	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
コショウ	少々
ごま油	小さじ1/2
ぎょうざの皮(大判)	12枚
油	小さじ1
(タレ) しょうゆ・酢	各小さじ1

カキのクラムチャウダー

材料(2人分)

カキ	80g
白ワイン	大さじ2
玉ねぎ	1/4個(60g)
じゃがいも	1/2個(80g)
にんじん	4cm(30g)
オリーブ油	小さじ1
小麦粉	大さじ1・1/2
水	250ml
ローリエ	1枚
顆粒コンソメ	小さじ1
低脂肪牛乳	200ml
乾燥パセリ	適宜

作り方

- 1 小松菜はみじん切りにして水気をよく絞る。ニラはみじん切りにする。きくらげは水で戻し、細かく刻む。
- 2 ボウルにaの材料を入れてよく混ぜ、1を加えて粘りが出るまでさらに混ぜる。
- 3 ぎょうざの皮のふちに水をつけ、2を包む。
- 4 テフロン加工のフライパンに油を熱し、3を並べ入れ、下の面をこんがり焼く。フライパンの1/3位まで湯を入れ、フタをして中火で蒸し焼きにする。水気がなくなったら、フタをはずして、火を強めカリッと焼く。

1人分の栄養価 219kcal / たんぱく質 11.4g / 脂質 9.2g / カルシウム 105mg / 塩分 1.3g



作り方

- 1 野菜とじゃがいもはさいの目に切る。じゃがいもは水にさらして水気をきる。
- 2 カキは塩水(分量外)でふり洗いし、ザルにあげて水気をきる。鍋に白ワインとカキを入れ弱めの中火でふっくらするまで煮て取り出し、身と煮汁を分けてとっておく。
- 3 2の鍋をふきオリーブ油を熱して1をよく炒める。火を止めて小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 4 3にAとカキの煮汁を加え、野菜が柔らかくなるまで煮、低脂肪牛乳を加えてとろみがつくまで混ぜながら煮る。最後にカキを加える。器に盛りパセリをふる。

1人分の栄養価 179kcal / たんぱく質 8.2g / 脂質 3.8g / カルシウム 181mg / 塩分 1.3g



テーマ「 早食いを予防する料理 」 ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

選べる4会場毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時:3月8日(火)、10日(木)、11日(金)、12日(土)、16日(水) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ1日号に掲載