

骨を強くするレシピ



Recipe-1 ✂

厚揚げの酢豚風 (4人分)

一材料一

・厚揚げ	・・・220g	★ケチャップ	・・・大さじ3
・玉ねぎ	・・・1/2個	★酢	・・・大さじ1
・ピーマン	・・・1個	★砂糖	・・・大さじ1
・赤パプリカ	・・・1/2個	★鶏がらスープの素	・・・小さじ1/2
・しいたけ	・・・2枚	★片栗粉	・・・小さじ1
・桜エビ	・・・大さじ2	★水	・・・大さじ3
		・ごま油	・・・大さじ1

一作り方一

- ①厚揚げは一口大にちぎる。たまねぎは1cm幅のくし形に切る。ピーマン、赤パプリカはヘタと種を除いて一口大に切る。しいたけは軸を除いて、そぎ切りにする。
- ②★を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、桜えびを炒める。カリッとしてきたら、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、しいたけ、厚揚げの順に加えて炒め合わせる。
- ④野菜に火が通ったら、②を加えてひと煮立ちさせ、とろみがついたら火を止めて器に盛る。



調理時間 ▶ 15分
エネルギー ▶ 162Kcal
カルシウム ▶ 152mg
(栄養価1人分)

～骨粗鬆症の治療の3本柱は 食事、運動、お薬～

骨粗鬆症の予防と治療の目的は日常生活に大きな影響をきたす**骨折を防ぐこと**。治療は食事や運動などの生活習慣や生活環境の改善と共に、必要に応じてお薬が用いられます。



骨を強くするレシピ。



Recipe-2



きのこのポタージュ (4人分)

—材料—

・しめじ	・・・100g	・水	・・・200ml
・しいたけ	・・・50g	・コンソメ	・・・1個
・えのき	・・・50g	・牛乳	・・・200ml
・玉ねぎ	・・・1/4個	・塩	・・・少々
・バター	・・・10g	・こしょう	・・・少々
・小麦粉	・・・大さじ1	・パセリ	・・・少量

—作り方—

- ①玉ねぎ、しいたけは薄切り、しめじは石づきをとりばらばらにし、えのきは4cm幅に切る。
- ②鍋にバターを熱し①を炒め、しんなりしたら小麦粉を入れて混ぜる。
- ③水、コンソメをいれ、とろみがつくまで混ぜる。
- ④弱火にして牛乳を加え、沸騰させないように煮て、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤パセリを散らして完成。



調理時間 ▶ 15分
エネルギー ▶ 77Kcal
ビタミンD ▶ 0.4mg
(栄養価1人分)



骨を強くするための栄養素はカルシウム以外に、ビタミンD、ビタミンK、マグネシウムなどがあります。中でもビタミンDはカルシウムの吸収率を上げてくれる役割があり、きのこ類や魚などに多く含まれます。ビタミンDは食べ物から摂取する以外にも、日光を浴びることによって体内でも産生することができるのが特徴です。



骨を強くするレシピ。



Recipe-3



納豆チーズオムレツ (1人分)

—材料—

- | | | |
|----------|-----|--------|
| ・納豆 | ・・・ | 1パック |
| ・納豆のタレ | ・・・ | 1袋 |
| ・卵 | ・・・ | 1個 |
| ・牛乳 | ・・・ | 小さじ1 |
| ・とろけるチーズ | ・・・ | 大さじ1 |
| ・サラダ油 | ・・・ | 小さじ1/2 |
| ・小ネギ | ・・・ | 1/2本 |

—作り方—

- ①ボウルに卵を割り入れ牛乳を加えてしっかりと溶いておく。納豆に付属のタレを加えて混ぜる。
- ②フライパンに油を熱し卵を流し入れる。半熟程度になったら卵の半分の面に納豆をのせ、更にチーズをのせる。
- ③卵を折りたたむようにして納豆とチーズを包んで皿に盛り、小口切りにした小ねぎをトッピングして完成。

調理時間 10分
エネルギー 231Kcal
カルシウム 129mg
(栄養価1人分)



～炭酸飲料は骨を溶かす???～



炭酸飲料が直接骨を溶かすことはありませんが、炭酸飲料の飲み過ぎは体に良くない影響を及ぼすことがあります。その一つに「リン」が原因になると考えられます。リンは「リン酸塩」の形で食品添加物として加工食品や清涼飲料水に使用されています。リンはカルシウムの代謝と深く関係しており、カルシウムの摂取量が低く、かつリンを過剰にとる食事を長期間続けた場合、骨量や骨密度が減る可能性があります。丈夫な骨のためにカルシウムをしっかり摂ることはよく知られている事ですが、一方でリンをとり過ぎないことも重要なのです。



骨を強くするレシピ。



Recipe-4 ✂

大豆と小魚の揚げ煮 (作りやすい分量)

一材料一

- ・いりこ . . . 20g
- ・水煮大豆 . . . 1袋
- ・片栗粉 . . . 大さじ1
- ・さつまいも . . . 1/2個

- ★濃口醤油 . . . 大さじ1強
- ★みりん . . . 大さじ1強
- ★砂糖 . . . 大さじ1強
- ・いりごま . . . 大さじ1強
- ・揚げ油 . . . 適量

一作り方一

- ①さつまいもは1cmの角切りにしておく。水煮大豆は水気を切っておく。
- ②(タレを作る)フライパンに★を入れ中火にかけ、へらで混ぜながら、とろみが出てきたら火を止める。
- ③揚げ油を180℃に熱し、いりごとさつまいもは素揚げし、大豆は片栗粉をまぶして揚げる。
- ④③に②のタレをよくからめて、ごまを振ったらできあがり。



調理時間 ▶ 15分
エネルギー ▶ 124Kcal
カルシウム ▶ 124mg
(栄養価1人分)

～転倒しないために・・・～

骨折の多くは**転倒**が原因です。特に家の中の生活環境を整えることが予防につながります。

床に物を置きっぱなしにしないことや家電製品のコード類はまとめておくこと。また、滑りやすい靴・スリッパを履かないことや廊下の足元に照明を設置したり、手すりを設置したりする工夫も考えましょう。



骨を強くするレシピ。



Recipe-5 ✂

調理時間 15分
エネルギー 162Kcal
カルシウム 159mg
(栄養価1人分)

切り干し大根とにんじんの ごま油炒め (4人分)

一材料一

- ・切り干し大根・・・20g
- ・にんじん・・・1/2本
- ・しらたき・・・60g
- ・油揚げ・・・1枚
- ・いんげん・・・20g
- ・ごま・・・小さじ1
- ・ごま油・・・小さじ2
- ・酒・・・小さじ1
- ・濃口醤油
・・・小さじ2と1/2
- ・砂糖・・・小さじ2

一作り方一

- ①切り干し大根は水でもどしておく。白滝は下ゆでする。にんじんは千切りにする。油揚げは細切りにする。いんげんはゆでて、細切りする。
- ②鍋にごま油をしいて、水気を切った切り干し大根と白滝、にんじん、油揚げを入れて炒める。
- ③火が通ったら、酒、醤油、砂糖で味を整え、ごまを振りかけ、いんげんを散らしてできあがり。



～かかとへの刺激で骨は強くなる～

骨は「衝撃」を与えることでつくられます。そのため、骨を丈夫にするために**運動**は欠かせません。**運動によって骨密度は増加**することがわかっています。おすすめの運動は「ウォーキング」「スクワット」「かかと落とし運動」「背筋運動」です。また、転倒予防の為に「片脚立ち」もお勧めです。ウォーキングでは、のんびり歩くのではなく、姿勢をまっすぐにして歩幅を広くし、リズムカルに歩くようにします。階段の上り下りや散歩の時間を増やすだけでも、骨にはよい効果があります。

