

令和2年度 嘉麻市食進会中央研修⑤



骨粗鬆症

令和3年2月17(水)

★主食：ご飯(100g)

エネルギー168kcal・たんぱく質2.5g・脂質0.3g・炭水化物37.1g・カルシウム3mg・食塩相当量0g

★主食：鮭と野菜のさっぱり煮

エネルギー170kcal・たんぱく質21.7g・脂質3.9g・炭水化物18.2g・カルシウム256mg・食塩相当量0.7g

材料	分量(4人分)
鮭	70g×4切
小松菜	1袋
とまと	4個
水菜	1袋
ぶなしめじ	2パック
がんもどき	8個
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① 生ざけと小松菜、水菜は一口大に切る。トマトはヘタを除いてくし形に切り、しめじは石づきを除いて子房に分ける。
- ② フライパンに①と水を入れ、ふたをして中火で蒸し煮にし、火が通ったら塩、こしょうで調味する。

味付けは塩こしょうのみなので、さっぱり食べられます。

★副菜：厚揚げの酢豚風

エネルギー162kcal・たんぱく質7.3g・脂質9.4g・炭水化物12.4g・カルシウム152mg・食塩相当量0.6g

材料	分量(4人分)
厚揚げ	220g
たまねぎ	1/2個
ピーマン	1個
赤パプリカ	1/2個
しいたけ	2枚(30g)
さくらえび	大さじ2
ケチャップ	大さじ3
酢	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
ごま油	大さじ1

【作り方】

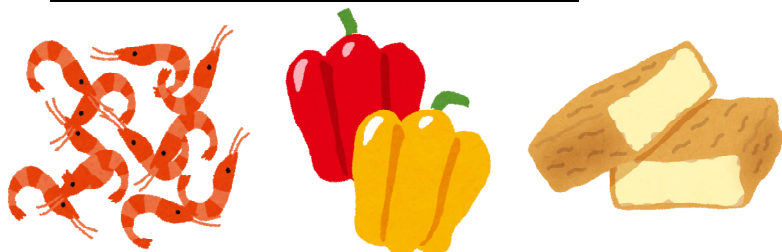
- ① 厚揚げは一口大にちぎる。たまねぎは1cm幅のくし形に切る。ピーマン、ジャンボピーマンはヘタと種を除いて一口大に切る。生しいたけは軸を除いて、そぎ切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、桜えびを炒める。カリッとしてきたら、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、生しいたけ、厚揚げの順に加えて炒め合わせる。
- ④ 野菜に火が通ったら、②を加えてひと煮立ちさせ、とろみがついたら火を止めて器に盛る。

A

ポイント



厚揚げは手でちぎれば楽なうえ、味がよくしみ込んでおいしいです。



材料	分量(4人分)
しめじ	100 g
しいたけ	50 g
えのき	50 g
玉ねぎ	1/4個
バター	10 g
小麦粉	大さじ1
水	200ml
コンソメ	1個
牛乳	200ml
塩	少々
こしょう	少々
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。



合計 エネルギー577kcal・たんぱく質34.8g・脂質17.7g・炭水化物76.0g・カルシウム472mg・食塩相当量2.0g

食事摂取基準

1日のカルシウム摂取推奨量

	男性	女性
18～29 歳	800 mg	650 mg
30～74 歳	750 mg	650 mg
75 歳以上	700 mg	600 mg

1日のビタミンD摂取目安量

18 歳以上	8.5 μg (上限 100 μg)
--------	-----------------------

1日のビタミンK摂取目安量

18 歳以上	150 μg (上限無し)
--------	------------------

1日のマグネシウム摂取推奨量

	男性	女性
18～29 歳	340 mg	270 mg
30～64 歳	370 mg	290 mg
65～74 歳	350 mg	280 mg
75 歳以上	320 mg	260 mg

今より、
1日200～300mg多く
摂取しましょう。



牛乳200ccで、
220mgの
カルシウムが
とれます。

15分～30分の日光浴
(木陰でも可)で、
体内でも生産されます。

ワーファリン
(血液サラサラの薬)を
服薬中の方は、
注意が必要です。