

令和4年度 嘉麻市食進会中央研修⑤



骨粗鬆症

令和5年2月22(水)

★主食：ご飯(120g)

エネルギー188kcal・たんぱく質4.2g・脂質0.4g・炭水化物43.3g・カルシウム4mg・食塩相当量0g

★主菜：納豆チーズオムレツ

エネルギー218kcal・たんぱく質16.4g・脂質14.9g・炭水化物7.0g・カルシウム129mg・食塩相当量0.5g

材料	分量(1人分)
納豆	1パック
納豆のタレ	1袋
卵	1個
とろけるチーズ	大さじ1
サラダ油	小さじ1/2
こねぎ	1/2本
牛乳	小さじ1

【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。



チーズをしっかりとろけさせたい場合は、先にチーズをのせてから納豆をのせてください！

★副菜：いりこの佃煮

エネルギー59kcal・たんぱく質5.5g・脂質1.5g・炭水化物5.6g・カルシウム180mg・食塩相当量0.8g

材料	分量(4人分)
いりこ(無塩)	30g
いりごま	大さじ1強
こいくちしょうゆ	大さじ2/3
みりん	大さじ1強
砂糖	大さじ1強
水	大さじ1

【作り方】

- ① いりこを、フライパンで弱火で乾煎りする。
- ② いりこがパリッとしたら、皿にとっておく。
- ③ フライパンにしょうゆ、みりん、砂糖、水を入れ中火にかけてへらで混ぜる。
- ④ たれがふつふつしてきたら火を弱め、②のいりこを入れてたれをからめる。
- ⑤ ゴマを入れて、混ぜ合わせ、火を止める。

★スープ：ブロッコリーのポタージュ

エネルギー110kcal・たんぱく質7.2g・脂質6.4g・炭水化物10.1g・カルシウム138mg・食塩相当量0.9g

材料	分量(4人分)
たまねぎ	1/2玉
ブロッコリー	1房
水	200cc
有塩バター	15g
コンソメ	6g
スキムミルク	大さじ1強
牛乳	280ml
食塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々

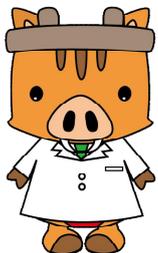
【作り方】

- ① たまねぎはざく切りにする。ブロッコリーは小房に分けておく。
- ② 小鍋にバターを入れて溶かし、①のたまねぎを入れて透き通るまで弱火でじっくり炒める。水を加えて蓋をし、たまねぎが柔らかくなるまで弱火で5分煮る。①のブロッコリーを加えて蓋をし、ブロッコリーが柔らかくなるまで5～7分弱火にかける。
- ③ ②にコンソメ、スキムミルク、牛乳を加え、ブレンダー、もしくはミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に移して沸騰直前まで温め、塩、こしょうで味を整える。器に盛り付け、パセリを散らせば完成。

合計 エネルギー583kcal・たんぱく質33.6g・脂質23.3g・炭水化物67.9g・カルシウム463mg・食塩相当量2.2g

骨の健康チェック

- 閉経後の女性
- 牛乳や乳製品、小魚などをあまり摂らない
- お酒をよく飲むほうだ
- 喫煙の習慣がある
- 外出の機会が少なく、1日の大半を屋内ですごしている
- 運動の習慣がない
- 家族で骨粗しょう症と診断された人がいる
- やせ型である
- 関節リウマチ、生活習慣病などの病気がある
- ステロイドを長期服用している



チェックのついた数が多いほど、骨が弱くなっている可能性があります。