



食生活改善推進会 中央研修④ 骨粗鬆症

今年もよろしく
お願い
します

令和8年1月9日(金)

★ごはん 1人120g

★高野豆腐とそら豆の卵とじ

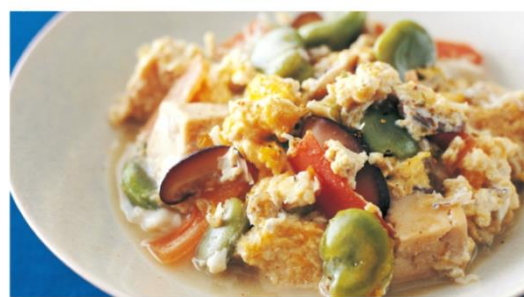


材料	分量 (4人前)
高野豆腐	4枚 (68g)
そら豆	200g
干しいたけ	小4枚
人参	1/2本
ちりめんじゃこ	大さじ4
卵	4個
だし汁	3カップ
砂糖	大さじ2
濃口醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
塩	少々
七味唐辛子	お好みで

A

〈作り方〉

- ①高野豆腐はお湯につけて柔らかく戻し、軽く水気を絞って小一口大に切る。干しいたけはお湯で戻し、石づきを除いて薄切りにする。人参は2～3cm長さの短冊形に切る。
- ②そら豆は茹でて、薄皮をむく。
- ③鍋にAと①を入れて中火にかける。煮立ったら弱火にし、落とし蓋をして10～15分煮る。
- ④ちりめんじゃこを加えて軽く煮て、卵を溶きまわし入れ、そら豆を散らす。半熟上になったら火を止める。
- ⑤器に盛り、お好みで七味唐辛子をふる。



高野豆腐には、カルシウムや大豆イソフラボンが豊富に含まれており、ちりめんじゃこは、たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富です。そこに、たんぱく質やミネラルが豊富な卵とそら豆と一緒に摂ることで、骨粗鬆症予防のみならず、フレイル予防としての効果もあります。

★小松菜とチーズの和え物

〈作り方〉

材料	分量 (4人分)
小松菜	240g
プロセスチーズ	30g
ポン酢	大さじ1.5
だし汁	大さじ1.5

A

- ①小松菜は熱湯で色よく茹でる。冷水にとって水気を絞り、4cm長さに切る。チーズは4cm長さの棒状に切る。
- ②ボウルにAを合わせ、小松菜、チーズを加えて和え、器に盛り付ける。



★かぼちゃのミルク煮

A

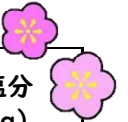
材料	分量（4人分）
かぼちゃ	300g
牛乳	300ml
砂糖	大さじ1
塩	少々
バター	8g

〈作り方〉

- ①かぼちゃを、食べやすい大きさに切り、電子レンジで6～7分温める。
- ②鍋に、Aを入れて弱火～中火で温め、そこへかぼちゃを加えて弱火で煮る。
- ③かぼちゃに火が通ったら、バターを加えて溶かす。



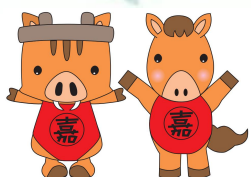
	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
ご飯	187	2.4	0	41.52	3.6	0
高野豆腐とそら豆の卵とじ	262	21.9	10.4	17.4	263.9	1.6
小松菜とチーズの和え物	35	2.6	1.9	1.1	150.4	0.6
かぼちゃのミルク煮	127	3.2	4.3	17.6	94.1	0.2
合計	611	30.1	16.8	77.5	511.9	2.4



食事摂取基準 推奨量

	男性	女性	
	65歳以上	65歳～74歳	75歳以上
たんぱく質	60g	50g	
カルシウム	750mg	650mg	600mg

本日のレシピでは、
1日に必要なカルシウムの
70%以上を摂取できます。



memo

