

太子町いずみ会 骨粗しょう症予防レシピ

1. じゃこご飯

材 料	分量
米	2合
ちりめんじゃこ	大さじ4
だし昆布	10cm角1枚
酒	大さじ1

作り方

- ①米は洗ってザルにあげておく。
- ②炊飯器に米を入れ、酒を入れてから水を2合のメモリまで入れる。
- ③ちりめんじゃこを加えて普通に炊く。

献立は、 4人分です

1人分 エネルギー 302kcal ビタミンD9.16 μ g カルシウム140mg 塩分1.0g

2. チリコンカン

材 料	分量
合びき肉	150g
大豆水煮	150g
玉ねぎ	1個
ピーマン	2個
赤ピーマン(パプリカ)	1/2個
トマト水煮缶	1/2缶
にんにく	1かけ
赤ワイン	1/2カップ
ローリエ	1枚
コンソメ	1/2個
チリパウダー(洋風七味唐辛子)	小さじ1
オリーブオイル	少々
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①にんにくと玉ねぎはみじん切りに、赤ピーマンとピーマンは1cm角に切る。大豆水煮は中身を出しておく。
- ②オリーブオイルでにんにくと玉ねぎを炒め、しんなりしたらひき肉を加える。色が変わったらチリパウダーを入れる。
- ③赤ワインを加えてひと煮立ちしたら、トマト水煮缶、大豆水煮、赤ピーマン、コンソメ、ローリエ、塩、こしょうを入れて、時々混ぜながら15分程度煮る。
- ④ピーマンを入れて時々混ぜながら10分程度煮込んで完成。

チリパウダーはチリペッパーとは違うので、買うときに注意してください!!
トルティーヤ(薄焼きパン)で包んでもいいですね♪

1人分 エネルギー 193kcal ビタミンD0.04 μ g カルシウム57mg 塩分0.9g

チリコンカンとは？

メキシコやアメリカ南部の料理。豆と肉をスパイシーなトマトソースで煮込んだものです。チリは唐辛子、カンは肉、コンは&という意味です。

3. 小松菜のさっぱりレモンサラダ

材 料	分量
小松菜	1束
人参	1/4本
えのき	1/2株
炒りごま(白)	大さじ1
レモン汁	1/2個分
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
はちみつ	小さじ1

作り方

- ①大き目の鍋に水を入れ、沸騰したら塩少々を入れて小松菜を入れる。30秒くらいでザルにあげ、水にさらす。
- ②小松菜を3cmくらいの長さに切り、水気を絞る。
- ③人参は千切りにしてゆで、ザルにあげておく。えのきは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、小松菜と人参、えのきを入れて和える。器に盛りつけ、白ごまを上にかける。

1人分 エネルギー 69kcal ビタミンD0.14 μ g カルシウム158mg 塩分0.5g

4. きのこのミルクスープ

材 料	分量
玉ねぎ	1/2個
しいたけ	2個
しめじ	1株
固形コンソメ	1/2個
牛乳	250cc
水	250cc
塩コショウ	少々
パセリ	少々



作り方

- ①玉ねぎは1cm角に切る。しめじは石づきを切り落としほぐしておく。しいたけは意石づきを切り、薄切りにする。
- ②鍋に水と固形コンソメ、玉ねぎを入れて中火で加熱する。沸騰したらしめじとしいたけを入れて更に煮込む。
- ③玉ねぎが柔らかくなったら、火を弱めて牛乳を入れる。ひと煮立ちさせてから器に盛り、パセリを散らす。

1人分 エネルギー 62kcal ビタミンD1.32 μ g カルシウム77mg 塩分0.8g

5. フルーツ生春巻き

材 料	分量
生春巻きの皮	4枚(40g)
バナナ	2本
オレンジ	1/2個
レモン汁	小さじ1
はちみつ	大さじ1
ヨーグルト	大さじ3

作り方

- ①生春巻きの皮はぬるま湯につけて戻す。
- ②バナナは薄切りにする。オレンジは皮をむき、サイコロ状に切る。バナナとオレンジをレモン汁とはちみつ、ヨーグルトで和える。
- ③生春巻きの皮に②を置き、巻いて食べる。

1人分 エネルギー 108kcal ビタミンD0 μ g カルシウム22mg 塩分0g



**骨粗鬆症予防のためには、
1日800mgのカルシウムが必要です！**



カルシウムは便や尿として少しずつ排泄されているため、食事で補っていなければなりません。

厚生労働省は日本人のカルシウムの平均必要量を成人で1日600mgと定めています。これはあくまでも最低限の量です。

日本人が実際に摂取しているカルシウムの量は2007年の調査でも成人平均では1日522mg程にとどまっていて、すべての世代で不足しています。

食品によるカルシウムの吸収率のちがい

	1	牛乳・乳製品	もっとも吸収率がよい
	2	大豆製品	吸収率がよい
	3	魚	普通
	4	野菜・海草	あまり吸収率がよくない



乳製品なしでは、日本人の一般的な食事で摂取できるカルシウムは1日200～400mgほどです。これに牛乳1本を加えるとさらに200mg補給することができますが、これでもまだ骨粗鬆症の予防・治療に必要な分は確保できません。

病院で骨粗鬆症の治療を受けている人の中には、「薬を飲んでいからそんなにカルシウムをとらなくても大丈夫」と思っている人もいるようです。しかし、骨を作る材料はあくまでもカルシウムです。カルシウムが不足していれば骨粗鬆症治療薬も効果を上げられません。