



「骨」を強くする骨粗しょう症予防レシピ

仙台市立病院 管理栄養士 千葉 淑子

骨力アップの食事の基本は、いろいろな食品をバランスよく食べることです。そのうえでカルシウムや、その吸収を助けるビタミンDなどを意識して取ることが大切です。

- ・カルシウムを多く含む食品…乳製品や小魚、大豆製品、緑黄色野菜、海藻類、ごまなど
 - ・ビタミンDを多く含む食品…サケ、サンマ、イワシ、カツオ、サバ、ウナギ、さくらば、干しシイタケなど

桜えびご飯

[材料(4人分)]

米 2合 しょうゆ 大さじ1と1/2
干し桜エビ 20g 顆粒和風だし 小さじ1
バター 20g

〔作り方〕

- ①米は洗い、水に30分浸ける
 - ②炊飯器に水を切った米、バター、しょうゆ、顆粒和風だしを入れ、水を2合の目盛りまで入れる。
 - ③桜エビを入れ、炊く。

エネルギー:325kcal
たんぱく質:7.7g
カルシウム:**362**mg
ビタミンD:**0.1**μg



さば大根

〔材料(4人分)〕

大根	240 g	酒	大さじ 1・1/3
(6 cmぐらい)		しょうゆ	小さじ 1・1/3
サバ水煮缶	1 缶	砂糖	小さじ 1
(200 g 前後)		ショウガ	2かけ (すりおろす)
ニンジン	40 g	水	1 カップ
(4 cmぐらい)		小ねぎ	3本(小口切り)
めんつゆ	小さじ 2		

〔作り方〕

- ①大根、ニンジンは5mm厚さのイチョウ切りにする。
 - ②鍋に①とサバ水煮缶(汁ごと)、ショウガ、調味料、水を入れ煮る。
 - ③大根とニンジンが軟らかくなったら火を止め、小ねぎを散らす。

