

～骨粗しょう症予防メニュー～

骨を強くするには「カルシウム」と思われがちですが、たんぱく質・ビタミンD・ビタミンKなど、骨を作るのに必要なさまざまな栄養素を毎日の食事でたっぷり摂取することも大切です。



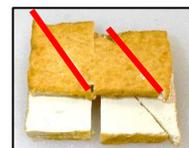
☆厚揚げの中華風炒め

(材料) 2人分

厚揚げ	1枚	
チンゲン菜	1わ	
豚薄切り肉	50g	
干しいたけ	1枚	
しょうが	1/3かけ	
油	小さじ1	
A	しいたけの戻し汁	1/2カップ
	しょうゆ	小さじ1/2
	顆粒中華だし	小さじ1弱
	オイスターソース	小さじ1/2
	かたくり粉	小さじ1
	水	小さじ1

(作り方)

① 厚揚げは厚みを半分に切り、4等分に三角に切る。



② チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。干しいたけはさっと洗い、水で戻してから、薄切りにする。豚肉は3cm幅に切る。しょうがはみじん切りにする。



③ フライパンに油を分量の半分を入れ、厚揚げを両面焼き、皿に取り出す。

④ 残りの油を入れ、しょうがを炒め、豚肉、チンゲン菜の茎、干しいたけ、チンゲン菜の葉の順に炒める。

⑤ Aと厚揚げを加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。



一人あたり：エネルギー187kcal

炭水化物 4.7g 食物繊維 1.7g

食塩相当量 0.9g カルシウム 212mg

☆小松菜のごまチーズ和え

(材料) 2人分

(作り方)

小松菜	1/2わ	
えのきたけ	50g	
にんじん	1/4本	
A	カッテージチーズ	50g
	すりごま	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1

① 小松菜は3cm長さに切り、茎と葉にわける。えのきたけは石づきを取り、3等分に切る。にんじんは3cm長さの干切りにする。

② 鍋に湯をわかし、にんじん、小松菜の茎、えのきたけ、小松菜の葉の順にゆでる。

③ Aで和え衣を作り、②を和える。



一人あたり：エネルギー75kcal

炭水化物 8.3g 食物繊維 2.7g

食塩相当量 0.7g カルシウム 143mg

☆スキムみそ汁

(材料) 2人分

たまねぎ	1/4 個
わかめ (乾燥)	2 g
みつば	3本
だし汁	2 カップ
水	2カップ
みそ	12g
〔 スキムミルク	小さじ2
水	小さじ2

一人あたり：エネルギー35kcal
炭水化物 4.4 g 食物繊維 1.1g
食塩相当量 1.0g カルシウム 47mg

(作り方)

- ① 鍋に水を入れ、沸騰したらかつお節 (分量外) を入れて火を止める。ザルでこす。
- ② たまねぎは薄切りにする。みつばは 3 cm長さに切る。わかめは水で戻す。
- ③ 鍋にだしとたまねぎを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ 火を止め、みそを溶き入れ、水で溶いたスキムミルク、みつば、わかめを入れ、軽く温める。煮立たせないようにする。



☆ミルクケーキ

(材料) 12 本分

コンデンスミルク (練乳)	25 g
スキムミルク	20 g
オープンシート	

- ③ 電子レンジ 500wで 30 秒、裏返して 30 秒かける。パリッとしていない場合は 10 秒追加して様子を見る。あたたかいうちに、12 等分に切る。

一人あたり：エネルギー51kcal
炭水化物 8.2 g 食物繊維 0g
食塩相当量 0.1g カルシウム 94mg

(作り方)

- ① 練乳とスキムミルクはゴムベラでひとかたまりになるまで混ぜる。
- ② オープンシートにはさんで、めん棒で 1 mm の厚さにのばす。



1日のカルシウム摂取推奨量は男女、年代によって異なりますが 600~750 mgです。このメニューを食べると約 500mg のカルシウムを摂取することができます。他の食事で、小魚、ひじき、切り干し大根や野菜を食べると1日のカルシウム推奨量を摂取することができます。