

えいようだより 10月号

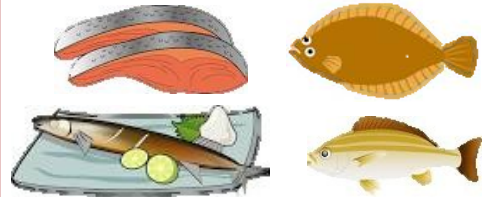
特集 骨粗鬆症と栄養を考える

日本では、骨粗鬆症の患者さんが**年々増えている傾向**にあり、その数は**1300万人**ともいわれています。最近の骨粗鬆症の定義には、「骨強度の低下を特徴とし、骨折の危険性が増大した骨の疾患である」とあり、**骨強度は骨密度と骨質(骨の質)**が関係しています。骨粗鬆症の治療のための食事で大切なことは、エネルギー及び**各栄養素がバランスよく**摂取できたうえで、さらに**カルシウム、ビタミンD、ビタミンK**など、必要な栄養素を積極的に摂ることです。また、高齢者の方はたんぱく質の摂取量が少ない場合も多く、骨量減少を助長している可能性もあります。したがって、特定の食品やサプリメントでカルシウムのみを多く摂取するだけでなく、**適切なたんぱく質量を**摂取することも必要です。

骨に大切な栄養素を多く含む食品例

ビタミンD:

鮭・さんま・ひらめ・いさきなど



ビタミンK:

納豆・ほうれん草・小松菜・にらなど



今月のレシピ スムミルクでカルシウムもとれる！ ふっくらハンバーグ



<作りかた>

- ① たまねぎはみじんぎり、れんこんはすりおろしておく。付け合せの人参、いんげんは食べやすい大きさに切りゆでておく。マッシュルームは薄切りにする。(缶詰でも可)
- ② 種の内容をすべて混ぜ、粘りがでるまでよくこねる。
- ③ ②の形を整え、油をひいたフライパンで焼く。
- ④ フライパンに水大匙2程度・ソースの材料・マッシュルームを入れ、弱火で煮る。(焦げないように注意)
- ⑤ 皿に盛り付け、ゆで野菜を添える。

材料 (1人前)

ハンバーグ種

豚ひき肉60g、たまねぎ40g、れんこん10g
スムミルク 5g、パン粉 5g、卵 5g、塩 0.2g
ソース ケチャップ10g、ソース5g、バター5g
付け合せ マッシュルーム、人参、いんげん 適量

♪ちょっとひと工夫

♪付け合せはバター(バター炒め)でも美味しいです。
♪焼いて和風おろしも合います。色々試してみてください！

1人前 1杯分 - : 271kcal 蛋白質 : 16g 脂質 : 14.4g 炭水化物 : 18.3g 塩分 : 1.1g カルシウム : 98mg