



# えいようだより 10月号

平成24年第3号

発行  
県立総合病院  
栄養指導室

## 特集 カルシウムとれてますか？



粗鬆症、という病名を聞いた事がありますか？

骨粗鬆症とは骨の量が減少し、骨が変化してまろくなり骨折しやすくなった状態で、寝たきりの原因にもなってしまふことで注目を集めています。骨は堅くて変化しないものと思われるかもしれませんが、実は私たちの体の骨は常に作り替えられています。骨を壊す細胞が骨を盛んにとかし、骨を作る細胞が溶けた骨を元通りに修復するという作業が日々行われています。

ところが骨の老化が進むと、骨を溶かす作業に骨を修復する作業が追いつかなくなり、骨量が減少してスカスカの空洞ができ、「骨粗鬆症」になる危険性があります。骨粗鬆症を予防するには、カルシウムをしっかりとることが大切です。

カルシウムは、乳製品、海藻類、骨ごと食べられる魚（丸干しイワシ、シシャモなど）、大豆、緑黄色野菜（モロヘイヤ、小松菜など）類に多く含まれています。

## 1日に必要なカルシウム量

### 1日の推奨量(70歳代)



男性 700mg  
女性 600mg



牛乳200ml  
乾燥わかめ2g  
ししゃも60g  
厚揚げ60g  
小松菜80g



これで714mg

## 今月のおすすめレシピ ～しっかりカルシウム 厚揚げのみそ煮～

意外とカルシウムが多い大豆製品。今回は、使いやすい厚揚げを使った一品です



材料（ひとり分）

厚揚げ（生揚げ）60g こんにゃく60g  
いんげん 10g（2～3本）  
調味料（みそ小さじ1 砂糖 小さじ1/2）  
だし汁（分量外）

- ① こんにゃくは食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② 生揚げは熱湯をかけ、食べやすい大きさに切る。
- ③ いんげんはすじを取り、3cmくらいの長さに切り、茹でる。
- ④ ①と②をだし汁で煮る。煮えたら、みそ、砂糖を加えさっと煮る。
- ⑤ こんにゃくと生揚げを器に盛り付け、③のいんげんを飾る。

### ♪ちょっとひと工夫

こんにゃく・生揚げは面倒でも下処理すると臭みが消えます。小松菜や桜エビをそえるとさらにカルシウムUP！

1人分 エネルギー：119kcal 蛋白質：7.5g 脂質：7.1g 塩分：0.8g カルシウム：184mg

★「えいようだより」は地階栄養指導室の事務所前に置いてあります。ご自由にお持ちください★