

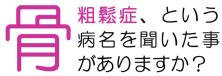




えいようだより10月号

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? ■



骨粗鬆症とは骨の量が 減少し、骨が変化しても 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う 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、骨を溶かす作業が高い、骨を溶かない、骨をではなり、ののでは、一般性があり、ののは、一般性があります。は、から、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★