

栄養士さんの元気レシピ

食生活で健康(幸)寿命プラス2歳！！

◆●◆ 今月の栄養・食生活情報 ◆●◆

骨粗しょう症とは、骨形成と骨破壊のバランスが崩れ、骨がもろくなった状態のことです。年齢とともに骨量は減りますが、毎日の生活の中で予防することが可能です。

原因

- 加齢
- 栄養素の不足
- 食塩の過剰摂取
- 閉経
- 無理なダイエット
- 過度の飲酒
- 家族歴
- 運動不足
- 喫煙
- 日光浴不足

食生活のポイント

多様な食品からまんべんなく栄養素をとることが大切

骨粗しょう症予防には、カルシウムの摂取が重要ですが、カルシウムの吸収を促進するビタミンD、骨の形成を促進するビタミンKなど、いろいろな栄養素も必要です。



骨を強くする栄養素	はたらき	多く含む食品
カルシウム	骨を作る材料となる	牛乳、乳製品、魚介類、ごま、緑黄色野菜、大豆製品など
たんぱく質	骨を作る材料となる	肉、魚、卵、大豆製品など
ビタミンD	カルシウムの吸収を促進	鮭、サンマ、サバ、きのこ類など
ビタミンK	骨の形成を促進	納豆、のり、わかめ、緑黄色野菜など

20代の私が骨粗しょう症！？

無理なダイエットによる栄養不足で、若年層にも骨粗しょう症が見られるようになってきました。バランスのとれた食事と適度な運動で若いうちに骨密度を増やしましょう。



加工食品のとりすぎ注意

食品添加物に含まれるリンはカルシウムの吸収に影響を与え、塩分はカルシウムの排出を促します。



嗜好品に注意

過度なアルコールは、カルシウムの吸収を阻害します。喫煙も、胃腸の働きを悪くしてカルシウムの吸収を抑制します。



今月(令和4年 11 月)のメニュー

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) 牛乳カレーシチュー
- (副菜) ごぼうのごまマヨネーズ和え
- (おやつ) ミックスフルーツコンポート



今月の献立のポイント

主菜には牛乳、副菜にはごまを使用し、カルシウムが多くとれるメニューです。また、副菜のブロッコリーには骨の形成を促進するビタミンKが含まれています。

今月の食塩相当量は
1.5 g

～塩分は1日男性 7.5 未満
女性 6.5g未満を目標に～

今月の野菜量は
150g

～野菜は1日 350g以上を目標に～

献立の栄養価

1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
544kcal	19.2g	15.6g	76g	250mg	2.6mg	1.5g

- ※ 今月のメニューは、日本人の食事摂取基準(2020年版)を参考にあまり運動していない18～64歳女性が1日に必要な栄養価の1/3量を目安に作成しています
年齢や性別、運動量に応じて、主食等で調整しましょう
1日に必要な栄養量には個人差があります



残しま宣言

※北九州市では、食品ロスを削減するために、食べ物の「残しま宣言」運動に取り組んでいます。
捨てるものを少なくして、みんなが笑顔になれる「食事」の輪を広げましょう!

(主菜)牛乳カレーシチュー

材料	分量(2人分)
鶏もも肉(皮なし)	100g
チンゲンサイ	40g
にんじん	40g
だいこん	60g
たまねぎ	40g
バター	大さじ 1/2
カレー粉	小さじ 1/2
牛乳	240ml
ローリエ	1 枚
コンソメ	2g
コーンスターチ	小さじ 2
水	小さじ 2
塩	0.2g
こしょう	少々



1 人分栄養価	
エネルギー	183kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	8.9g
炭水化物	12.6g
カルシウム	177mg
鉄	0.9mg
食塩相当量	0.9g

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② チンゲンサイの茎部分はざく切り、葉部分は縦半分に切り 1cm 幅に切ってさっとゆでる。にんじんとだいこんは 5 mm幅のいちょう切りにして下ゆでをする。たまねぎは 1.5cm 角に切る。
- ③ 鍋にバターを熱し、たまねぎが焦げないように炒める。鶏肉、にんじんとだいこんを加え炒めた後、カレー粉を振り入れる。
- ④ 牛乳を加え、ローリエ、コンソメを入れて煮る。
- ⑤ チンゲンサイを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥ 最後にコーンスターチでとろみをつけて、塩、こしょうで味をととのえる。

(副菜)ごぼうのごまマヨネーズ和え

材料		分量(2人分)
ごぼう		60g
ブロッコリー		60g
A	マヨネーズ	大さじ1
	すり黒ごま	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1



作り方

- ① ごぼうは斜め薄切りにした後、細めのせん切りにし、水にさらす。
- ② ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。ごぼうは、やわらかくなるまでゆでる。
- ③ A を混ぜ合わせ、水けをきった②を入れて和える。

1人分栄養価	
エネルギー	89kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	6.0g
炭水化物	4.4g
カルシウム	67mg
鉄	1.0mg
食塩相当量	0.6g

おやつの適量を知ろう！

[1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

(おやつ)ミックスフルーツコンポート

材料		分量(2人分)
	りんご	小 1/2 個(80g)
	ドライプルーン	2 個(16g)
	レモン果汁	小さじ2
A	水	100ml
	砂糖	大さじ1



作り方

- ① りんごは皮と芯を除き、4等分に切る。
- ② ドライプルーンは熱湯を回しかけ、水けをとる。
- ③ 鍋に、りんご、レモン果汁半分、Aを入れ、ホイル等でふたをし中火で約15分煮る。
- ④ ドライプルーンを③に加え、再び、ふたをして弱火で5分煮て、残りのレモン果汁を加えて火を止め、そのまま冷やす。

1人分栄養価	
エネルギー	57kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0g
炭水化物	12.8g
カルシウム	6mg
鉄	0.1 mg
食塩相当量	0g