

骨粗鬆症を防ぐ！

骨粗鬆症とは、骨の強度が低下し、骨がもろくなって、骨折しやすくなる病気です。

カルシウム(Ca)を多く含む食品をとりましょう。

骨粗鬆症予防・治療の推奨量は、1日700～800mgです。

毎日とりたい！ **牛乳・乳製品**

骨ごと食べられる！ **小魚類**



Ca 120mg
(ヨーグルト100g)



Ca 126mg
(プロセスチーズ20g)



Ca 220mg
(牛乳200ml)

カルシウムの
吸収率が高く
お勧めです！



Ca 142mg
(干しエビ2g)



Ca 162mg
(ししゃも焼3匹45g)



Ca 21mg
(しらす干10g)

アレンジ豊富に！ **大豆・大豆製品**

彩り豊かに！ **緑黄色野菜**



Ca 86mg
(木綿豆腐100g)



Ca 57mg
(絹ごし豆腐100g)



Ca 15mg
(蒸し大豆20g)



Ca 40mg
(納豆45g)



Ca 100mg
(青梗菜100g)



Ca 170mg
(小松菜100g)



Ca 260mg
(大根の葉100g)

骨に大切な栄養をとりましょう。

ビタミンD



きのこ



魚介類

ビタミンC



野菜

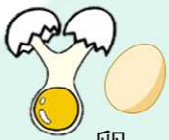


芋類



果物

蛋白質



卵



肉



大豆製品



魚

ビタミンK



緑黄色野菜



納豆

骨は、様々な栄養素が関わっているため、各栄養素の摂取バランスが大切です。

**主食・主菜・副菜がそろった食事を基本に
バランスよく食べましょう。**

とりすぎに注意しましょう。

カルシウムが吸収されにくくなったり、排泄が促進されます。



禁煙しましょう。

適度な運動をしましょう。

十分な睡眠と休養をとりましょう。



当院の献立より

カルシウム たっぷりレシピ 1

「磯香揚げ」

お好みで塩や醤油をつけてお召し上がり下さい。



(E 206kcal Ca 158mg)

- ★ 材料(1人分)
- しらす 6g
 - 干桜エビ 4g
 - 竹輪 10g
 - 生わかめ 30g
 - アスパラ 20g
 - 天ぷら粉 20g
 - 揚げ油 適量

★ 作り方

- 1.竹輪は輪切り、ワカメは一口大に、アスパラは下茹でし3cm程に切っておく。
- 2.ボールに天ぷら粉を水(分量外)で溶き、しらすと桜エビと1.を加え混ぜ合わせる。
- 3.揚げ油を熱し、2.をお玉で油の中にすくい入れ、菜箸で形を整えながら揚げる。
- 4.揚げたら油を切って皿に盛る。お好みで塩や醤油(分量外)を付けて食べる。

「鮭チーズ焼」



(E 207kcal Ca 151mg)

- ★ 材料(1人分)
- 鮭 1切れ
 - 酒 4g
 - 塩 0.2g
 - サラダ油 2g
 - ピーマン 10g
 - チーズ 20g
 - キャベツ 30g
 - パプリカ 5g
 - 塩 0.1g

★ 作り方

- 1.鮭に酒と塩をふる。ピーマンを千切りにする。キャベツとパプリカも千切りにし、塩茹でて水気を切る(生のままでもOK)。
- 2.鮭の上にピーマンとチーズをのせ、魚焼きグリル又はトースターで焼く。
- 3.2.と1.のキャベツとパプリカを皿に盛りつける。

当院の献立より

カルシウム たっぴりレシピ 2

「ぎせい豆腐のあんかけ」



(E175kcal Ca 112mg)

★ 材料(1人分)

木綿豆腐	70g	サラダ油	2g
鶏挽肉	20g	a塩	0.3g
人参	10g	a砂糖	2g
椎茸	10g	a醤油	1g
干ひじき	1.5g	卵	25g
インゲン	5g	b醤油	6g
		bみりん	3g
		b片栗粉	1g

★ 作り方(2人以上で作るのがお勧め)

- 1.豆腐は布巾に包んで水気を絞る。
- 2.人参、椎茸、インゲンは細く切る。ひじきは水で戻す。
- 3.フライパンに油を熱し、鶏挽肉を炒める。火が通ったら2.を入れて、野菜が柔らかくなったら豆腐を入れて崩しながら炒め、aで調味し、水気が無くなるまでさらに炒める。
- 4.炒まったら火を止めて、溶き卵を加えて混ぜる。
- 5.バットに油(分量外)を薄く塗り、4.を入れて、オーブンで12～13分焼く。
- 6.別鍋でbを合わせ、あんを作る。
- 7.焼けた5.を切り分けて器に盛り、6.のあんをかける。

材料を全て混ぜて「炒り豆腐」にしても良いです。

「ピーナツ和え」



(E 112kcal Ca 149mg)

★ 材料(1人分)

厚揚げ	30g
小松菜	40g
人参	10g
落花生	7g
醤油	6g
砂糖	3g

★ 作り方

- 1.厚揚げは一口大にスライス、人参は短冊切り、小松菜は3cm程に切り、それぞれ茹でて水気を絞る。
- 2.落花生と調味料を混ぜ合わせ、1.と和える。
- 3.器に盛りつける。

● 栄養指導のご案内 ●

コレステロールが
高くなってきた

血糖値が
下がらない

血圧が高い

食欲が落ちて
痩せてきた

食生活を見直してみませんか？

- 栄養指導では、医師の指示のもと管理栄養士がその人に合った食事相談をしています。
- お気軽に、担当医師・スタッフにお問い合わせ下さい。

