

医療最前線

骨のための栄養摂取

食生活も大事です③



藤澤真弓 管理栄養士

「骨のための栄養摂取」と題して、骨粗しょう症とそれに対する栄養士視点からの説明を2回にわたり行ってきました。最終回の今回は皆さまに身近なところ、すなわち日々の食事の参考になるべく、カルシウム吸収アップレシピを紹介していきます。とほいうもの大事なのは「バランスの良い食事」ですので、偏りすぎないように注意を！

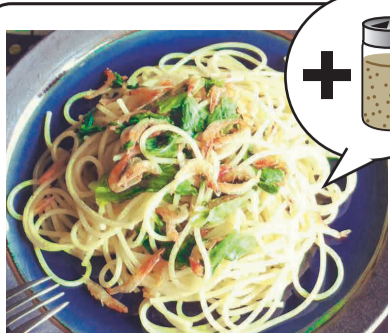


栄養表示：カルシウム143mg→203mg (プラスカルシウムふりかけ効果)、エネルギー95kcal、タンパク質7.6g、脂肪4.1g、糖質7.4g、鉄分2.3mg

高野豆腐の味噌汁

材料：高野豆腐…10g (1/2個)、ワカメ…3g、コマツナ…15g、ニンジン…10g、切り干し大根…3g、シメジ…10g、ネギ…3g、味噌…12g、だし汁 (魚粉など)…150ml、プラスカルシウムふりかけ…小1

作り方：①高野豆腐を水でもどして、さいの目切りにする ②だし汁に、カルシウムふりかけをプラスして、ワカメ・ネギ以外の材料を煮込む ③味噌をとき、ワカメ・ネギをいれる



栄養表示：カルシウム219.4mg→279.4mg (プラスカルシウムふりかけ効果)、エネルギー407kcal、タンパク質15.5g、脂肪10.1g、糖質56.7g、鉄分2.7mg

桜エビの和風スパゲッティ

材料：スパゲティ…80g、オリーブオイル…8g、干し桜エビ…6g (大2)、コマツナ…50g、和風だし…2g、薄口しょうゆ…大1/2、プラスカルシウムふりかけ…小1

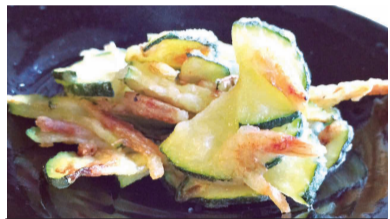
作り方：①たっぷりの熱湯に一握りの塩を入れ、スパゲティをゆでる ②ゆでている間に、オリーブオイルで小松菜・干し桜エビを炒め、和風だしと薄口しょうゆで味付け、カルシウムふりかけをプラス ③ゆでたスパゲティと絡める



手作りプラスカルシウムふりかけ

材料：魚粉 (イリコ)…大1、カツオ粉…大1、白すりゴマ…大1、干し桜エビ…大1、青ノリ…大1、塩…小1/2

作り方：①桜エビはフードカッターがあれば粉状にする。無ければ細かくきざむ ②材料全てを乾煎りする ※おにぎりなど色々使えます！



栄養表示：カルシウム73.2mg、エネルギー89kcal、タンパク質3g、脂質6.3g、糖質4.5g、鉄分0.4mg

桜エビとズッキーニの天ぷら

材料：桜エビ…大1、ズッキーニ…50g、小麦粉…大2、冷水…40cc、揚げ油…適量

作り方：①ズッキーニはスライスし、桜エビとあえる ②小麦粉と冷水を混ぜたら、具を入れて熱した油で揚げる



栄養表示：カルシウム82.1mg、エネルギー51kcal、タンパク質1.2g、脂質4.2g、糖質1.4g、鉄分3.1mg

ズッキーニとヒジキの炒め物

材料：ズッキーニ…50g、ヒジキの煮物…20g、オリーブオイル…大1、カツオ粉…小1、薄口しょうゆ…大1/2

作り方：①ズッキーニはスライスし、ソテー ②ヒジキの煮物を加えてソテー ③カツオ粉、しょうゆで味付け



栄養表示：カルシウム134mg、エネルギー312kcal、タンパク質14.5g、鉄分1.8mg、食物繊維3.3g

パプリカの豆腐肉詰

材料：パプリカ…1個、ピーマン…1個、オリーブオイル…大1、豆腐…100g、豚ミンチ…30g、塩…小1/3、あらびき黒コショウ…多め、しょうゆ…小1、ローズマリー…少々

作り方：①豆腐は水切りする ②材料を混ぜて1/8に切ったパプリカに詰めて焼く ※ポイントは黒粒コショウ多め！



栄養表示：カルシウム313.2mg、エネルギー581kcal、タンパク質31.2g、脂肪29.7g、糖質30.1g、鉄分5.6mg

高野豆腐のハンバーグ

材料：高野豆腐…2個、タマネギ…1/2個、ニンジン…30g、ヤマモ…100g、大根葉・ヒジキ・干し大根など…適量、片栗粉…大2、卵…1個、塩…小1/2、コショウ…適量、オリーブオイル…大1

作り方：①フードカッターにてミンチ肉くらいの大きさにきざむ ②材料を混ぜて、熱したフライパンで焼く ③おろしポン酢で、あるいはハンバーグソースでも！

〔梶川病院 (広島市西区天満町) 藤澤真弓 管理栄養士〕