

平成23年5月11日

## カルシウムたっぷり！骨粗しょう症予防のための食事

### 今日のメニュー



### ポイント

骨粗しょう症は、閉経後の女性や、腎機能障害を持つ人に多く見られる骨がスカスカになる病気です。今回は、骨粗しょう症予防のための食事をご紹介します。

骨粗しょう症予防の栄養素といえば、『カルシウム』です。鮭、桜えび、じゃこ、小松菜などに多く含まれます。また、大豆製品の中で最も『カルシウム』を多く含むのは高野豆腐です。そして、そのカルシウムの吸収を高めてくれるのが『ビタミンD』。これは、しいたけに多く含まれます。これらの食品を上手に使うことで調理をしました。

まずは鮭のとろろ蒸し。鮭の上にとろろをかけて蒸すだけの簡単レシピです。鮭はカルシウムだけでなくビタミンDも豊富に含む食材です。

小松菜サラダはシャキシャキした歯ごたえを残すために、ゆですに軽くお湯をかけるのがポイントです。ビタミンDが豊富なゴマをたくさん使った手作りドレッシングでおいしくいただきました。

カルシウムを摂る時は、今回の食事のように、ビタミンDと組み合わせて摂ると、効率よく骨粗しょう症を予防することができます。ぜひお試しください！

### 感想

・カルシウムといえば乳製品とっていましたが、カロリーも高いので避けていたんです。でも、小松菜などの野菜から摂れば、カロリーも気にならないし、食物繊維も摂れるので、これから毎日食べようと思いました。

(50歳代女性)

・高野豆腐が苦手だったのですが、高野豆腐をすりおろして、しいたけに詰めると、だしが浸み込んでとても食べやすかったです。新発見でした。

(60歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)