

2019年10月24日

毎日コツコツ 骨粗鬆症予防レシピ

今日のメニュー



杏仁豆腐

いわしのフリッター

小松菜のスパイススープ

干しエビ入り
ビーフン

ポイント

骨粗鬆症を予防するためには、「カルシウム」とその吸収を助ける「ビタミンD」や「ビタミンK」を多く含む食材をとることが大切です。

「カルシウム」は骨の主成分です。多く含む食材として牛乳、チーズ、豆腐、干しエビ、小いわしを使用しました。

「ビタミンD」は腸管からのカルシウムの吸収を促進し、骨まで運ぶ働きがあります。多く含む食材として、干しいたけやキクラゲ、卵を使用しました。

「ビタミンK」は、カルシウムを骨に取り込み骨を強くします。多く含まれる食材として小松菜、ニラを使用しました。

いろいろな種類の食品をバランスよくしっかり食べることを基本にしたうえで、カルシウム等の摂取を意識して骨粗鬆症を予防しましょう。

感想

- きのこやエビの戻し汁でビーフンにうまみが加わって風味がよくおいしかった。(70歳代女性)
- 杏仁豆腐が濃厚で滑らかでとてもおいしかった。クコの実を飾ることで本格的に仕上がっていた。(40歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)