



# 骨粗しょう症<1>



食育～49～

骨粗しょう症は、骨の密度が低下して弱くなり、骨折などを起こしやすくなる病気です。原因としては、骨重量の約50%を占めるカルシウムの摂取不足や、更年期を過ぎてカルシウムの吸収を助ける女性ホルモンが減少することなどがあげられます。また、ダイエットで食事量を減らしたり、老化によってカルシウムの吸収力が低下することも原因になります。老化で起こることが大半ですが、出産後などに起こる場合もあります。

特に注意したいのは高齢者の場合で、骨折して動けなくなることで筋肉が萎縮してそのまま寝たきりになるケースが多く見られるため、普段からの予防が大切です。若い頃に無理にダイエットをした経験のある方は、特に注意しましょう。

## 野菜たっぷり

### 簡単ヘルシーメニュー



\*アスパラとたけのこのグラタン

\*海藻サラダ

\*豆腐のスープ

\*「ほのか」2枚(30g)

「ほのか」には、自家製粉した北海道産全粒粉が50%含まれて。

全粒粉には、現代の欧米化した食生活では不足しがちな食物繊維が豊富で便秘解消など腸内環境を整える効果があります。



## =アスパラとたけのこのグラタン=

### <材料4人分>

### <作り方>



3品+「ほのか」(2枚)

合計 497kcal

野菜量 235g

(1日350gが目安)

グリーンアスパラ.....8本  
たけのこ.....200g  
(下ゆでしたもの)  
鶏ささみ肉.....200g  
玉ねぎ.....1個  
塩こしょう.....各少々  
バター.....大3  
小麦粉.....大3  
味噌.....大1  
牛乳.....2カップ  
コンソメ.....小1  
塩こしょう.....各少々  
粉チーズ.....大2

- ① アスパラは根元のかたい部分を取り除き、3~4等分する。たけのこ、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鶏ささみ肉は筋を取り、一口大に切り、塩こしょうをする。
- ③ 味噌に牛乳を少しづつ入れて溶かしておく。
- ④ 鍋にバターを溶かし、②の鶏ささみ肉を炒め、次に①の玉ねぎ、たけのこ、アスパラを入れて、中火で2分じっくり炒める。
- ⑤ 火を止め小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるくらいまでかき混ぜる。
- ⑥ ⑤に③を入れ全体をかき混ぜ、再度火をつけ中火でとろみがつくまで煮て、コンソメを加え、塩こしょうで味を整える。
- ⑦ グラタン皿に⑥を入れ、粉チーズを振る。200℃のオーブンで焼き色がつくまで加熱する。

## =海藻サラダ=



水につけてもどした海藻ミックス、トマト、胡瓜、貝割れに、細かく刻んだ梅干し、めんつゆ、酢、水で作ったノンオイルドレッシングをかける。

### ～豆知識～

たけのこにはグルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸などの旨み成分でもあるアミノ酸が含まれます。これらの成分は疲労回復に効果があります。ただ、アクが強いので食べ過ぎると吹き出物やアレルギーに似た症状を起こすことがあるので注意が必要です。

月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。

(担当 栄養士中塚)