



骨粗しょう症<2>



食育～50～

骨粗しょう症の原因の一つであるカルシウム不足は、正しい食事で解決することができます。骨を丈夫にする成分である、カルシウムやビタミンD、タンパク質を豊富に含む食事を心がけましょう。

成人のカルシウムの1日摂取基準は、女性で600～650mgとされていますが、カルシウムはとりにくい栄養素の1つで、60代の平均で所要量の90%（540mg）しか摂取できていません（平成23年国民健康栄養調査より）。目安として、牛乳コップ1杯（200mg）で1日の摂取量の約3分の1となるので習慣的にとるようにして、他にも骨ごと食べられる小魚類や大豆製品、海藻類をとりましょう。野菜では、カルシウムの含有量が多い小松菜がよいでしょう。

旬野菜を使った

簡単ヘルシーメニュー



- * 白身魚のパン粉焼き
タルタルソース
- * 春野菜の炒め煮
- * 洋風味噌スープ
- * 「ぶどう」2枚（30g）

「ぶどう」には、自家製粉した北海道産全粒粉が50%含まれています。

全粒粉は、小麦を丸ごと粉にしたものでご飯でいえば、玄米にあたり、食物繊維やビタミン、カルシウム、鉄分などが豊富です。また、レーズンの果皮には抗酸化作用のあるポリフェノール(アントシアニン)が含まれ、その他ビタミン、ミネラルの宝庫です。



＝白身魚のパン粉焼き

タルタルソース＝



3品+「ぶどう」（2枚）

合計 583kcal

野菜量 250g

（1日350gが目安）

<材料 4人分>

- | | |
|----------------|-------|
| 白身魚..... | 4切れ |
| 塩こしょう..... | 少々 |
| パン粉..... | 大 5～6 |
| 乾燥パセリ..... | 適量 |
| オクラ..... | 8本 |
| プチトマト..... | 8個 |
| 小麦粉..... | 大 2 |
| 水..... | 大 3 |
| バター..... | 大 2 |
| <タルタルソース> | |
| ゆで卵..... | 1個 |
| 玉ねぎ..... | 1/2個 |
| 胡瓜のぬか漬け..... | 1/2本 |
| マヨネーズ..... | 大 4 |
| プレーンヨーグルト..... | 大 2 |
| 塩こしょう..... | 適量 |

<作り方>

- ① 白身魚を2等分にし、塩こしょうをふる。
- ② オクラは塩ゆでする。プチトマトは半分に切る。
- ③ パン粉に乾燥パセリを混ぜる。
- ④ 小麦粉を分量の水で溶く。
- ⑤ ①の白身魚を④の水溶き小麦粉にくぐらせ、③のパン粉をまぶす。
- ⑥ フライパンにバターを入れて中火で熱し、⑥を入れて両面をこんがり焼く。
- ⑦ ゆで卵は粗いみじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにして、水にさらす。辛味が取れたら水気をしっかり切る。胡瓜のぬか漬けもみじん切りにする。
- ⑧ タルタルソースのすべての材料を混ぜ合わせ、塩こしょうで味を整える。
- ⑨ お皿に⑥の白身魚を盛り付け、②の野菜を添え、⑧のタルタルソースをかけた後、出来上がりです。

＝春野菜の炒め煮＝



鍋にオリーブ油を熱し、厚切りベーコン、新じゃがいもを炒める。水、だしの素、酒、醤油、砂糖、みりんを加えて煮る。じゃがいもが柔らかくなったら、春キャベツを入れ、塩ゆでしたえんどう豆を加えたら出来上がりです。



～豆知識～

ぬか漬けの米ぬかには、炭水化物やミネラル、ビタミンが豊富に含まれており、これらを栄養にして乳酸菌や酵母が繁殖します。それらが、栄養素とともに漬けた野菜に移るので、出来上がったぬか漬けには生の野菜にはない栄養素が加わっています。

2月より、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）