

# ＊栄養課だよ！＊

令和2年4月発行

今回のテーマは  
丈夫な骨をつくる食事  
2020年  
Vol.45  
についてです！

骨はカルシウム、リン、たんぱく質からできており、カルシウムの摂取不足、老化によるカルシウムの吸収力低下、吸収を助ける女性ホルモンの減少などは、骨をもろくする原因となります。

今回はカルシウムを多く含む食品だけでなく、その他のポイントについてもご紹介します。

## カルシウムはどの位必要？

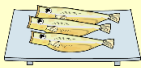
「日本人の食事摂取基準」では、1日の目標量を600mgとしています。骨粗鬆症予防、治療のためには800mgが必要とされています。

### 乳製品



牛乳コップ1杯180g 200mg  
ヨーグルト90gカップ 110mg  
プロセスチーズ1切れ20g 125mg

### 小魚



ししゃも3尾 175mg  
丸干しいわし2尾 220mg  
ちりめんじゃこ大さじ2 52mg

### 野菜



小松菜80g 135mg  
水菜50g 105mg  
大根の葉50g 130mg

### 豆腐・その他



木綿豆腐1/3丁 120mg  
高野豆腐1枚 130mg  
干しひじき大さじ2 54mg

※コレステロールの高めの方は、低脂肪牛乳（コップ1杯中に230mg）やスキムミルク（大さじ3杯中に220mg）の活用をお勧めします。小魚はコレステロールを多く含む為、なるべく控えましょう。

## ビタミンDとKで、丈夫な骨作いをサポート

ビタミンDは体内へのカルシウム吸収を助け、ビタミンKは丈夫な骨を作る助けをします。ビタミンDは日光に当たることで体内でも作られますが、食事でも摂るようにしましょう。

ビタミンD・・・魚、きくらげ、干しいたけ等  
ビタミンK・・・納豆、緑黄色野菜（小松菜、ほうれん草、春菊などの葉野菜）等  
※ワーファリン服用中の方は、ビタミンKを多く摂取すると薬の効果が妨げられますので、ご注意ください。

## リンの摂りすぎに注意！



リンの摂りすぎは、カルシウムの吸収を妨げます。インスタント食品や加工食品に多く含まれるので、摂りすぎないようにしましょう。



※タンパク質の摂りすぎも、リンの過剰摂取につながります。肉、魚、卵などのタンパク質源に偏らず、主食、副菜（野菜・きのこ・海藻など）を毎食そろえてバランスの良い食事をとりましょう。

## 今月のおすすめレシピ～桜えびとチーズの千チミ～ 《1人分 295Kcal 塩分1.9g》

### 材料(2人分)

玉ねぎ 100g  
桜えび 4g  
卵 50g  
薄力粉 25g  
味噌 5g  
ピザ用チーズ 10g  
水 40g  
ゴマ油 適量  
オリーブオイル 適量  
大葉 8g  
鷹の爪 少々  
ラー油 2g  
しょう油 18g

### 作り方

1. Aを混ぜ合わせる。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、「1」を流し入れて、こんがり焼き目がつくように両面を中火で焼く。
3. 焼きあがったら1人4枚になるよう切り分け、大葉で巻き、鷹の爪をのせ、ラー油としょう油をかけて完成。



味噌とチーズの相性がよく、唐辛子のピリっとくる辛さがあとをひきます。混ぜて焼くだけなので、1品足りない時などにもオススメです。桜えびとチーズでカルシウムたっぷりのチチミです。

### 大葉の栄養

- ①抗酸化作用（体内にできた老化や病気の原因となる）活性酸素“を除去する働き”のあるβ-カロテンがたっぷり含まれています。
- ②「シソアルテヒド」と呼ばれる香り成分が消化酵素の分泌を促し、食欲を増進させて、胃の調子を整えてくれます。
- ③「シソアルテヒド」には強い防腐作用、殺菌効果があります。
- ④α-リノレン酸は体内に入るとEPA（エイコサペンタエン酸）に変わり、炎症を抑える、動脈硬化を予防する、中性脂肪を下げるなどの働きがあります。

### 今月の食材

#### 大葉



## 当院の食事紹介

### 3月行事食ひな祭り御膳



838Kcal

### 3月パンの日



728Kcal

### 3月シェフ気まぐれメニュー



772Kcal

ホームページにも「耳より情報」を掲載していますので、ぜひご覧ください☆