

## 生涯骨太クッキング

むつ食生活改善推進員会

食材:4人分

◎調味料は計量

1カップ=200ml

大さじ1=15ml

小さじ1=5ml

## ● 豆腐の炊き込みご飯

米	2合	
絹ごし豆腐	400g	
★ {	酒	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	水	360ml
万能ねぎ	4本(20g)	
のり	1枚	
ごま油	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	

- ① 米は洗ってザルにあげて水気を切り、炊飯器に入れて★を加え、豆腐をのせて炊飯する。
- ② 万能ねぎは小口切りにし、のりはちぎる。
- ③ 炊き上がったらごま油を加えてざっくり混ぜる。
- ④ 茶碗に盛り、②をのせてしょうゆを小さじ1/2ずつかける。



## ● 鮭と大根の和風スープ

大根	1/2本(500g)	
生鮭	3切れ(240g)	
(塩	小さじ1/4)	
バター	10g	
薄力粉	大さじ2	
★ {	水	400ml
	だしの素	小さじ1
牛乳	400ml	
みそ	大さじ1	
グリーンピース	20g	

- ① 大根は大きめの乱切りにし、水から15分下ゆでする。鮭は塩をふり、少しおいてペーパーで水気をとり、1切れを3~4つにそぎ切りにする。
- ② 厚めの鍋にバターを溶かし、鮭を両面焼き、一度取り出す。鍋に大根を入れて炒め、小麦粉を振り入れる。★を加えてあくを取りながら、やわらかくなるまで煮て鮭を戻す。
- ③ ②に牛乳を加え、みそを溶き入れて、ひと煮立ちさせ火を止める。
- ④ 器に盛り付け、グリーンピースを散らす。



## ● 野菜のさっと煮

水菜	1袋(120g)	
万能ねぎ	12本(60g)	
大根	160g	
えのき	120g	
なす	2本(160g)	
★ {	だし汁	600ml
	みりん・しょうゆ	各小さじ2
かつおぶし	6g	
七味唐辛子	お好みで	

- ① 水菜、万能ねぎは4~5cm長さに、大根はピーラーで薄切りにする。えのきはほぐし、なすは縦6~8等分のくし切りにする。
- ② 鍋に★を沸かして①をさっと煮る。
- ③ 煮えた具から器に盛り付けて、汁をザルでこしながら加える。上にかつおぶしをかけて、お好みで七味唐辛子をふる。



# ● パイナップルのアップサイドダウンケーキ

- パイナップル(缶詰) 3枚(90g)
- 牛乳 90ml
- 卵 1/2個
- ホットケーキミックス 100g
- スキムミルク 10g
- 溶かしバター 10g
- バター 2g
- プレーンヨーグルト 100g

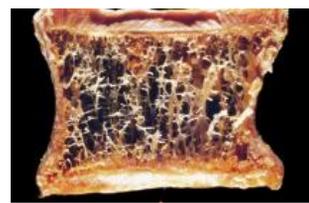
- ① パイナップルは水気を切り、1枚はそのまま、2枚は半分に切る。
- ② ボウルに牛乳、卵を混ぜ、ホットケーキミックス、スキムミルクを加える。粉っぽさが残る程度に混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにバターを薄く塗り、右図のようにパイナップルを置く。②の生地を流し入れて蓋をし、強火で1分、弱火にして5分焼く。表面が乾き、焼き面がきつね色になったら返して、中まで火を通す。
- ⑤ 切り分けて器に盛り、ヨーグルトをかける。



栄養価 1人分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	カルシウム mg	食塩 g
豆腐の炊き込みご飯	366	10.2	7.2	59.5	85	1.2
鮭と大根のスープ	219	18.7	8.8	14.3	154	1.1
野菜のさっと煮	49	4.0	0.2	6.0	90	0.6
パンケーキ	180	5.2	5.7	26.2	112	0.4

## 骨粗鬆症とは

- ◆骨の代謝バランスが崩れ、つくる量よりも使われる量が多くなる
- ↓
- ◆骨に含まれるカルシウム量が減り、骨がスカスカしてもろくなる
- ↓
- ◆骨折しやすい



引用:浜松医科大学名誉教授 井上哲朗

◎診断基準：骨密度が若年成人の平均値の70%未満

最近ではカルシウムの摂取不足が原因で、若い世代や子どもにも増えています

1日にどのくらいカルシウムが必要？

 750mg  650mg

カルシウムの吸収率は25~30%程度しかないため、意識していろいろな食材からとるようにしましょう。

日本人の食事摂取基準2020年版より

カルシウムが多く含まれている食品



1杯 (200ml)  
220mg



1カップ (90g)  
108mg



1/2丁 (150g)  
129mg



大きじ1 (5g)  
100mg