

食べることを支える - 病院メニューから

光生病院栄養課

⑬ 菜めし

骨粗しょう症は、年齢とともに骨密度が低下し、骨がもろくなることで骨折しやすい状態になることをいいます。骨密度は20代がピークとされていますので、若い時から骨を丈夫にしておくことが、将来の骨の健康につながります。骨の主な成分である、カルシウムを不足しない

ように摂ることも大事ですが、それだけでは十分とはいえません。カルシウムを吸収するためには、ビタミンDも必要となってきます。



入澤千津子
管理栄養士

今回は、カルシウムを豊富に含む乾燥桜エビと小松菜、切り干し大根を使ったメニューをご紹介します。スズキをはじめ、魚介類は全般的にビタミンDを多く含んでいるので、カルシウムの吸収を助けてくれます。またビタミンDは、日光に当たることで体内でも合成されることが知られています。

日常生活においては、飲酒や喫煙はカルシウムの吸収を妨げるといわれています。骨を健康に保つためには、お酒や、たばこをできるだけ控え、屋外で日光に当たる時間を増やすなど、生活習慣を見直すことも大切です。

(入澤千津子・管理栄養士)

骨粗しょう症を予防する

菜めし (左手前)



材 料

米…180g (1.2合)

(2人分)

※A

だし汁…適量

薄口しょうゆ…小さじ1強

小松菜…80g

※B

本みりん…少々

濃い口しょうゆ…小さじ1

乾燥桜エビ…6g

白ごま…小さじ1

作 り 方

①米をAの調味料で炊いておく。薄口しょうゆは、米の重量の4～5%を目安にし、だし汁は、通常の水加減よりやや少なめにする。

②小松菜は、色よくゆでてしっかり水気を切り、5cm程度の長さに切る。

③、②の小松菜をBの調味料で和えておく。

④炊き上がったご飯に、③の小松菜と乾燥桜エビ、白ごまを混

ぜたら出来上がり。

乾燥桜エビの代わりに、干しアミでも代用できます。

栄養価計算

エネルギー 358kcal

タンパク質 9.6g

塩分 1.3g

カルシウム 161mg

※成人が必要とするカルシウムの量は、1日当たり600mgです。

ポイント

小松菜の水気をしっかり切ることと、ごはんを通常よりややかために炊いておくことで、混ぜたときにべたべたせず仕上がります。

その他の献立

スズキのバター焼き、切り干し大根の甘酢漬