



ビブリアキッチン



2025年9月発行（第20号） 相生市立図書館 ☎0791-23-5151

健やかな骨形成 ～食事と運動で骨を強化～

カルシウムは腸管からの吸収率が低い栄養素ですが、ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質などと一緒に摂ることで吸収率がアップします。ビタミンDは、屋外で日光を浴びることによっても補給できます。

ボリュームー！ さつま芋の スパニッシュ風オムレツ

材料（2人分）

サツマイモ 1/4本 60g
＜皮を剥いて1cm角切り＞

【調味料A】

豆乳 80g
＜調整＞

卵 2個 100g

コンソメ 小さじ1 3g
＜顆粒＞

塩 少々

枝豆 20g
＜ムキミ＞

プロセスチーズ 30g
＜1cm角切り＞

油 適量



【管理栄養士から一言】

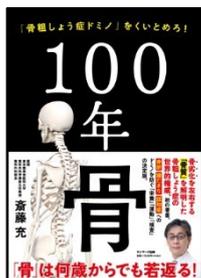
サツマイモやチーズが入ったボリューム満点のオムレツです。さつま芋の甘味と枝豆の食感、チーズの塩味がたまりません。チーズや卵にはカルシウムが含まれ、骨の材料であるカルシウムは骨粗しょう症予防に不可欠な栄養素です。



★作り方★

- ① サツマイモは水で洗って、水気を切ってラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ② ボウルに【調味料A】を入れてよくかき混ぜ、①のサツマイモと枝豆、プロセスチーズを加えて混ぜる。
- ③ フライパンを弱火で熱して油を引き、②の卵液を流し込み蓋をしたら、7分程度焼く。
- ④ フライパンより一回り大きいお皿に③をうつし、フライパンに戻して蓋をし、反対側も弱火で3分程度焼く。

ソラレピ ソラレピ HP 参照



『100年骨』

斎藤 充 // 著 サンマーク出版 493



おすすめの本

『農家が教えるいもづくし』

農文協 // 編 農山漁村文化協会 596

