

骨粗しょう症予防に ～カルシウムたっぷりレシピ～

骨粗しょう症とは骨の代謝バランスが崩れ、骨がもろくなった状態のことです。骨の健康のためには、食事だけでなくウォーキングや筋力トレーニングなど、骨に刺激が加わる運動を行うことがおすすめです。

<ポイント>

1. カルシウム・・・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。
2. ビタミンD、K・・・摂取したカルシウムが効率よく吸収するためにこれらのビタミンが必要です。

甘辛でご飯が進む サバのすき焼き風煮込み

材 料 (2人分)

| | |
|-----------------|------------|
| 生サバ<1/2に切る> | 80g |
| 酒 | 小さじ2 10g |
| ショウガ<すりおろす> | 1片弱 6g |
| 白菜<3cm幅切り> | 大1枚 120g |
| マイタケ<ほぐす> | 1/6パック 16g |
| シメジ<石づきを切り、ほぐす> | 1/6パック 16g |
| シラタキ<4cm幅切り> | 40g |
| 長ネギ<4cm幅斜め切り> | 1/5本 20g |
| 焼き豆腐<1/4に切る> | 1/3丁 100g |

【調味料A】

| | |
|-------------|----------------|
| 砂糖 大さじ2 18g | 醤油 大さじ2 36g |
| 酒 大さじ2 30g | 水 1/2カップ 100ml |



★作り方★

- ① サバは酒とショウガに漬け込み、冷蔵庫で30分程置く
- ② 鍋に①と残りの食材と【調味料A】を全て入れ、中火で5～10分程煮込む(アクが出たら取りのぞく)

～管理栄養士から一言～

豆腐はカルシウムの豊富な食材です。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。さらに、いつものすき焼きにサバを入れることで、ビタミンDも合わせて摂ることができます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける栄養素なので、骨の健康におすすめです。



◆おすすめ本◆ 『「サバ薬膳」簡単レシピ』 池田陽子著 / 青春出版社 / 498

血流効果を高めるサバの薬効を、同じ効果を持つ食材をプラスしてパワーアップさせる「サバ薬膳」。日本中のサバを食べ尽くした「サバジェンヌ」が、コンビニ食材や缶詰でもできる、手軽でおいしい「サバ薬膳レシピ」を紹介します。