



## 2月のテーマ 元気な骨をキープしよう



### 骨を強くする食事とは？

#### その1、やはり大切！バランスの良い食事

主食・主菜・副菜がそろった食事を取りましょう。特に、たんぱく源となる主菜はしっかり取りましょう。



主食



主菜



副菜

#### その2、乳製品をとろう

乳製品はカルシウムが豊富に含まれます。特に牛乳のカルシウムは吸収率が高いことが特徴です。



1日2品以上とることがおすすめ！

#### その3、魚を1日1回食べよう

カルシウムの吸収を促進するビタミンDが豊富に含まれます。



魚(特に鮭)

#### その4、納豆・緑の野菜を積極的にとろう

カルシウムを骨に取り込むビタミンKが豊富に含まれます。



### 骨を弱くする生活習慣とは？

#### その1、運動不足

骨は刺激がないと弱ってしまいます。ウォーキングなど適度な運動を心がけましょう。

#### その2、太陽に当たらない

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは日光によって皮膚でもつくられます。1日30分程度、太陽に当たしましょう。

外に出てウォーキングをすれば  
運動不足も解消！！



#### その3、飲酒量が多い、喫煙習慣がある

カルシウムの代謝が悪くなったり、骨への吸収を妨げます。

#### 高齢者が気をつけたい、ビタミンD不足

ビタミンDが不足すると骨粗しょう症になりやすく、大腿骨骨折のリスクも高まります。



#### 2月のおすすめレシピ

\*レシピは横のリーフレットでご覧下さい！

##### 骨が喜ぶカルシウムレシピ

寒い日に食べたい！「鶏肉のぽかぽかクリーム煮」  
レンジで簡単！ほっこり煮物「高野豆腐と小松菜の卵とじ」

## 2月のおすすめレシピ

### 鶏肉のぽかぽかクリーム煮

1人分 345kcal 塩分1.4g カルシウム130mg

材料 (2人分)

・鶏もも肉	160g	・小麦粉	大1
・しめじ	1/4房	・牛乳	200cc
・玉ねぎ	1/2個	・水	100cc
・塩	少々	・生姜	3cm
・油	小2	・コンソメ	大1/2 (キューブなら1個)

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切る。しめじはほぐしておく。玉ねぎは1cm厚さのくし切りにする。生姜は粗みじん切りにする。
2. 鍋に油をひき、鶏肉を加え、強火で両面に焦げ目をつける。
3. 生姜を加え、香りが立ったら野菜と塩を加え、混ぜる。
4. 火を止めて小麦粉を加え、全体になじませるように混ぜる。
5. 水、牛乳、コンソメを加え、再び火にかける。
6. ちょうど良いとろみがついたら塩コショウで味を調えて完成。



### レンジで高野豆腐と小松菜の卵とじ

1人分 96kcal 塩分0.9g カルシウム130mg

材料 (2人分)

・高野豆腐	1個	A	・だし汁	50ml
・小松菜	1房		・塩	少々
・卵	1個		・醤油	大1/2
			・みりん	小1

1. 高野豆腐を表示通り戻し、一口大にきる。小松菜は5cm長さに切る。卵は割りほぐしておく。
2. 耐熱容器に高野豆腐、小松菜、A. を入れてふわりとラップし、500Wのレンジで2分加熱する。一度取り出し、全体を混ぜる。
3. 卵を回し入れ、再びラップし、2分加熱する。卵が半熟状になったら完成。



当院では栄養相談を行っています。  
お気軽に医師にご相談下さい。

