

骨を丈夫にする食事

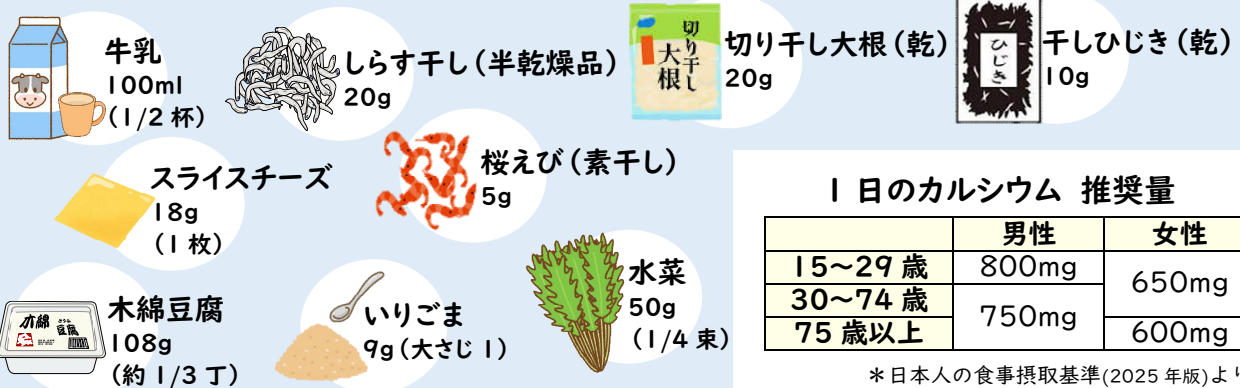
骨は私たちの体を支える大切な役割を担っていますが、骨量は年齢とともに減少し、骨折や骨粗しょう症の原因となることがあります。健康な骨を維持するために、日頃から骨を丈夫にする食生活を心がけましょう。

骨を強くする栄養素をとろう！

- **カルシウム** 骨の材料になる

カルシウム 100mg
ってどれくらい？

『カルシウム 100mg を含む食品の目安量』



- **ビタミンD** カルシウムの吸収を助ける 鮭、いわし、まいたけ、きくらげ など
- **ビタミンK** 骨づくりをサポート 納豆、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー など

とりすぎに注意しよう！

- **塩分** 塩分のとりすぎは高血圧だけでなく、骨密度を低下させる原因となります。
- **リン** インスタント食品やスナック菓子、加工肉などの添加物に含まれ、カルシウムの吸収を妨げます。
- **アルコール** 過度な飲酒はカルシウムの尿中への排出を促進し、ビタミンDの働きを妨げて骨を弱くします。

※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスメイト料理講習会

参加者募集中！！

ヘルスメイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。
料理は苦手という方も大丈夫！ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧ください
健康課(☎27-2435)までご連絡ください。

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

ひとりで悩まず相談を

～ あなたの思いを 聞かせてください ～

検索 伊勢市ホームページ 心の健康づくり

相談窓口、心の健康やケアに関する情報等を掲載しています。



検索 まもろうよ ころ

厚生労働省
電話・SNS 相談につながります。



伊勢市健康課(中央保健センター)

TEL:0596-27-2435 FAX:0596-21-0683

【バックナンバーはこちら】

バランスのとれたレシピと、健康に役立つ食生活のポイントを毎月紹介

検索 低カロリー・バランス食 伊勢市



低カロリー・バランス食レシピ No.233

伊勢市

家庭でつくってみよう！ 骨を丈夫にするメニュー

いわし缶と豆腐のハンバーグ

切干大根と水菜のサラダ

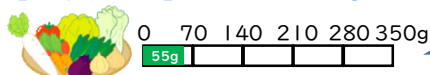


カルシウム
200mg

【栄養価】1人分 塩分 1.1g

エネルギー 186kcal/たんぱく質 13.6g/脂質 9.1g/炭水化物 14.7g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約1/6

【材料】2人分

いわし水煮缶	90g (固形量 約1缶分)	サラダ油	小さじ1
木綿豆腐	80g	水	大さじ3
たまねぎ	1/4 個	B ポン酢	大さじ1
パン粉	大さじ3	片栗粉	小さじ1/2
A 片栗粉	大さじ1	大根おろし	50g
おろししょうが	5g	青じそ	4枚
こしょう	少々		

【作り方】

- ① 汁気を切ったいわしの身をポリ袋に入れて外側から手でつぶす。みじん切りにしたたまねぎと木綿豆腐、Aを加えて混ぜる。
 - ② ①を4等分にして平らな丸形にする。フライパンにサラダ油を熱し、こんがり焼き色がついたら裏返し、ふたをする。中弱火で5分ほど焼いてお皿にとる。
 - ③ フライパンをサッとふき、よく混ぜ合わせたBを入れて弱火にかける。とろみがついたら、軽く水気を切った大根おろしを加え、混ぜ合わせて火を止める。
 - ④ ②に③をかけ、千切りにした青じそをのせる。
- ※ いわし缶の代わりにさば缶でも同量で作れます。

魚の缶詰を使用することで骨ごと食べられ、カルシウムとその吸収を助けるビタミンDを同時に摂取できます。

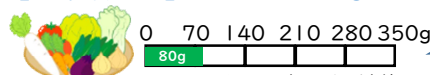


カルシウム
226mg

【栄養価】1人分 塩分 0.6g

エネルギー 83kcal/たんぱく質 3.5g/脂質 2.4g/炭水化物 13.7g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



1日の
目標量の
1/5以上

*切干大根は4倍に戻し計算

【材料】2人分

切干大根	20g
にんじん	30g
水菜	50g
減塩魚肉ソーセージ(※)	1/3 本
A 砂糖	小さじ1
酢	小さじ1
減塩しょうゆ(※)	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
白ごま	小さじ1

※減塩商品を使用することで、1人分の塩分を0.4g減らすことができます！

【作り方】

- ① 切干大根は水洗いしてから、水に浸して戻しておく。戻ったら水気を絞り、食べやすい大きさに切る。水菜は1.5cmの長さに切る。にんじんはスライサーなどで細めの千切りにする。魚肉ソーセージは薄い半月切り、または細切りにしておく。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせておき、①を加え、全体を混ぜ合わせる。最後に白ごまを加えて和える。

切干大根は生の大根に比べてカルシウムがアップしています。更にカルシウム豊富な水菜、魚肉ソーセージも組み合わせ、シャキシャキとした食感が楽しめるサラダです。

⚠️「野菜」足りていますか？

1日の推定野菜摂取量を測定できる“ベジチェック”を中央保健センター・健康テラスに常設しています。

健康チェックにぜひお越しください！

詳しくはこちら➡



健康課（中央保健センター）

伊勢市宮後1丁目1番35号 MiraISE 内 伊勢市健康福祉ステーション5階 ☎ 0596-27-2435