

骨を丈夫にする

厚揚げと水菜の炒め物



栄養価(1人分)

エネルギー ...271kcal	塩分 ...1.2g
たんぱく質 ...22.1g	カルシウム ...512mg
脂質 ...17.2g	ビタミンD ...3.6μg
炭水化物 ...7.5g	

カルシウム、
ビタミンD豊富、
塩分控えめ

作り方

- 1 ふりかけはあらかじめ作っておきます。
- 2 厚揚げは食べやすい大きさに切り、熱湯をかけて油抜きしておきます。
- 3 水菜は5cmの長さに切ります。
- 4 油を使わずに、フライパンで厚揚げの表面を焼きます。こんがりしたら、水菜を加えてサッと炒めます。
- 5 皿に盛り、ちりめんじゃこのふりかけ、ポン酢をかけます。

じゃこふりかけ

- 1 ちりめんじゃこは酒を振りながら空炒りします。醤油を加えて風味をつけ、皿に移しておきます。
- 2 かつお節、白ごまを弱火で空炒りします。
- 3 1のちりめんじゃこに2を加えて混ぜ合わせます。



材料(2人分)

厚揚げ 大1枚(280g)
水菜 1袋(220g)
ふりかけ 大さじ2
ポン酢 大さじ1

じゃこふりかけ(1パック分)
ちりめんじゃこ 1パック(40g)
酒 小さじ1
醤油 小さじ1
かつお節 10g
白ごま 大さじ2

カルシウムの働き

骨や歯を丈夫にする
身体のさまざまな機能を調節する

カルシウム含量の多い食品を、普段の献立に取り入れましょう。

〈カルシウム含量が多い食品〉

牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、緑黄色野菜 など

慢性的に不足状態が続くと...

骨粗しょう症、高血圧、動脈硬化、精神の緊張や興奮の原因につながります。

ビタミンDで吸収力アップ

ビタミンDは、カルシウムの吸収の手助けをします。カルシウムと同時に摂取すると、骨粗しょう症・骨軟化症の予防にも効果があります。

骨粗しょう症に効くイソフラボン

大豆に含まれるイソフラボンには、女性ホルモン様作用があります。女性ホルモンのバランスの崩れから起こる、更年期障害や骨粗しょう症に大きな力を発揮します。