

アピックヘルシークッキング

骨を丈夫にする栄養素を摂ろう！

豆腐入りドライカレー



【お好みでトッピング】

温泉卵(78kcal)、福神漬(20kcal)、らっきょう(35kcal)※

※福神漬15g、らっきょう3粒で計算

カット済がお勧め!

材料(2人分)

白米…1 合(150g)	トマト缶詰(食塩無添加)…1/2 缶(100g)
パセリ(乾燥)…少量	水…1 カップ(200g)
にんにく…1/2 片(3g)	カレー粉…大さじ 1(6g)
玉ねぎ…1/3 個(60g)	固形コンソメ…1/2 個(2.7g)
人参…小 1/4 本(50g)	スキムミルク…大さじ 4(24g)
木綿豆腐…1/3 丁(100g)	粉チーズ…小さじ 3(6g)
炒め油…小さじ 1 と 1/2(6g)	塩…少量
鶏ひき肉…60g	こしょう…少量

栄養価(1人分)

エネルギー…488kcal	食塩相当量…1.3g	鉄…2.8mg
たんぱく質…21.2g	食物繊維…3.5g	ビタミン K…29 μg
脂質…9.9g	カリウム…749mg	ビタミン B ₆ …0.53mg
炭水化物…75.3g	カルシウム…279mg	

骨の健康が
気になる

カルシウム
ビタミンD

血圧が
気になる

カリウム

鉄分を
摂りたい

鉄

肉や魚を
よく食べる

ビタミンB₆

塩分が
気になる

食塩相当量

スキムミルクはカルシウムが豊富に含まれています！
ご家庭のカレーやシチューにも加えてみてはいかがでしょうか？

作り方

1. 米を炊く。炊き上がったなら 10 分蒸らしパセリを加えて混ぜ合わせる。
2. にんにく、玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
3. 豆腐は手で崩す。
皿にクッキングペーパーを敷き、ラップせずに 500W の電子レンジで 2 分加熱する。
4. フライパンに油を熱し、2 の野菜を入れて炒める。
鶏ひき肉を加え、肉の色が変わるまで炒める。
3 の豆腐、トマト缶詰を加えて潰しながらさらに炒める。
5. 火が通ったら、水、カレー粉、コンソメ、スキムミルク、粉チーズを加えて水気をとばしながら中火で 20 分炒める。水気がなくなったら塩、こしょうで味を調える。
6. 器に 1 を盛りつけ、5 をかける。

骨粗しょう症ってどんな病気？

骨粗しょう症は、骨がスカスカになり、折れやすい状態をいいます。転倒などで足を骨折すると、寝たきりの原因になる事もあります！

なぜ女性に多いの？

骨は常に「骨を作る働き」と「骨を壊す働き」を繰り返しています。女性に多いホルモン(エストロゲン)は骨を作る働きを促し、骨を壊す働きを抑えています。閉経等でこのホルモンが減ると骨粗しょう症になりやすくなります。

適度な運動をしましょう！

運動は骨に圧力をかけて骨を丈夫にしてくれます。運動して筋肉をつけると、

ロコモティブ・シンドローム※の予防にも役立ちます。

※骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

骨の健康を保つ栄養素をバランスよく摂りましょう！

カルシウム

乳製品(牛乳、ヨーグルト)、野菜類(大根の葉、水菜)、大豆製品(豆腐、湯葉)、魚類(いわし、ししゃも)

ビタミンK

納豆、緑黄色野菜(ほうれん草、小松菜)

ビタミンD

魚類(さんま、鮭)、きのこ類(干し椎茸、きくらげ)