

アビック薬局管理栄養士の

第2号

ヘルシークッキング

お手軽
簡単レシピ



あなたの
大丈夫？



巻末コラム

牛乳の悩み まるっと解決

必見!! 気を付けよう!!

「バランスよく」が 食事の基本!!

骨が弱くなっているかも!?
骨の健康チェック

10代からの予防が大事
骨密度は
20歳がピーク

骨の健康診断してますか!?

骨粗しょう症と生活習慣の関係

**骨粗しょう症の原因は？
どんな危険があるの？**



骨粗しょう症とは、長年の生活習慣や加齢に伴って骨がスカスカとなり、骨折が起こりやすくなる病気です。骨折により、介護が必要となる人も少なくありません。

骨粗しょう症は自覚症状があらわれにくく、静かに進行します。立ち上がる時や重い荷物を持つ時、背中に痛みを感じることはありませんか？それは骨粗しょう症のサインかもしれません。

**カルシウムって
どれだけ足りてないの？**

日本人に必要なカルシウム摂取量は、一日あたり六〇〇〜一〇〇〇mg以上と言われています。しかし、わが国の一人一日あたりのカルシウム摂取量は、約二〇〇mgも不足しており、ここ20年間で一度も満たされておりません。

積極的に摂取し、健康的な毎日を過ごしましょう。



骨が弱くなって
いるかも!?

骨の健康チェック

- 好き嫌いが多く、偏った食事になりがち
- 骨折経験がある
- お酒やコーヒーを良く飲む
- 喫煙習慣がある
- 牛乳等の乳製品、小魚はあまり食べない
- 痩せ型である
- 家族に骨粗しょう症と診断された人がある
- 【女性】閉経している、月経不順
- インスタント食品やテイクアウト食品をよく利用する
- 外出の機会が少なく、1日の大半を屋内で過ごしている
- 運動する習慣がなく、からだを動かすことがおっくう

チェックの数が多いほど骨が弱くなっている可能性があります

「バランスよく」が 食事の基本!!

気を付けよう!!

骨の健康に関わる栄養素は数多くあり、バランスの良い食事を摂ることが重要です。骨の材料となるカルシウムは欠かせませんが、効率よく吸収するために、吸収を助ける栄養素、反対に吸収を妨げる栄養素を知っておく必要があります。ぜひ、普段の食生活を振り返りましょう。

骨の材料

カルシウム
慢性的に不足しやすいカルシウム。意識的に摂取する必要があります

乳製品 牛乳 ヨーグルト チーズ	大豆製品 油揚げ 豆腐 おから	魚介類 いわし しじみ 桜えび	野菜類 モロヘイヤ 切り干し大根 チンゲン菜
----------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--

吸収を助ける

ビタミンD
腸内でのカルシウム吸収を促す働きがあります

ビタミンK
骨からのカルシウム溶出を防ぐ働きがあります

海藻類 わかめ、焼きのり、ひじき	野菜類 小松菜、かぶの葉、パセリ、にら、水菜	大豆製品 納豆、がんもどき
----------------------------	----------------------------------	-------------------------

魚介類
しらす干し、いわし、いくら、さんま、さば、鮭

きのこ類
干し椎茸、しめじ、マイタケ、キクラゲ

食事からだけではなく、日光に当たることで皮膚から吸収できる!

吸収を妨げる

リン
腸内でのカルシウム吸収を妨げる働きがあります

食塩
尿中へのカルシウム排出を促す働きがあります

漬物 	インスタント食品
---------------	---------------------

スナック菓子

炭酸飲料

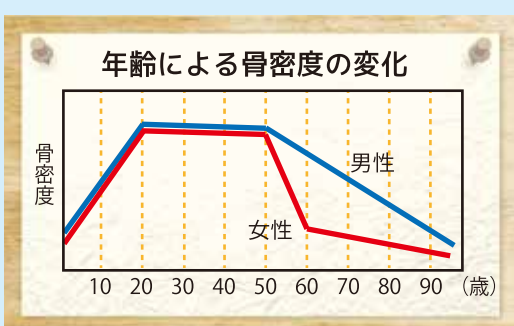
加工食品

リンの適量摂取は良い。現代の食事では不足することは考えにくいいため、過剰摂取に要注意!

10代からの予防が大事 骨密度は 20歳がピーク

「年齢が高くなってから予防すれば大丈夫」と安易に考えていませんか？

骨密度は20歳頃をピークに、加齢とともに減少します。若い年代からの予防が大切。カルシウムの摂取はもちろんのこと、普段の生活習慣にも気を付けましょう。



- 10代**
「骨の貯金」
カルシウムをたっぷり貯金
- 20・30代**
「不規則な生活をしない」
朝食抜き、運動不足等要注意
- 40・50代**
「検査を受けましょう」
骨量が減少する時期。早めの検査を
- 60代**
「体力を過信しない」
骨、筋力が低下。無理なく体を動かすことが重要
- 70代以降**
「住環境をきちんと」
家の中での転倒・骨折が多い。段差をなくす、照明を増やす等対策を
- 「無理なダイエットは×」**
骨の形成に大きな妨げとなる
- 「妊娠・授乳中のカルシウム」**
一時的に骨量が減る場合があるが、通常は特別な配慮は不要
- 「閉経に配慮を」**
骨の形成を促す女性ホルモンが急激に減少

かけるだけのひと工夫

じゃこふりかけご飯



茶碗1杯分(ふりかけ大さじ2)

エネルギー	295kcal
食物繊維	0.6g
食塩相当量	0.5g
カルシウム	58mg

サッと簡単に作れます!!

材料

【ご飯(2人分)】

米……………1合(150g)

【ふりかけ(1パック分)】

ちりめんじゃこ…1パック(50g)

酒……………小さじ1(5g)

醤油……………小さじ1(6g)

かつお節……………10g

ごま……………大さじ2(18g)

作り方

- ① 米はといで、水気を切って炊飯器に入れる。
分量線まで水を入れて30分置き、炊飯する。
- ② ちりめんじゃこは、酒を振りながら乾いりする。
醤油を加えて風味をつけ、皿に移しておく。
- ③ かつお節、ごまを弱火で乾いりする。
- ④ 火からおろし、②と③を和える。
- ⑤ ①に④をかける。

試してみよう!!

01

毎日の食事に ふりかけて!

- ・サラダの上に
- ・豆腐の上に



02

美味しいじゃこ料理!

- ・玉子焼き
- ・小松菜の和え物
- ・チャーハン



Menu column 今すぐマネできるテクニック!

みなさんは、普段「小魚」を食べていますか?

小魚は、一般的な魚に比べて、豊富なカルシウムを含んでいます。積極的に摂りたい食品ですね。

小魚の秘密!

カルシウムは、99%が骨や歯に存在しているため、骨ごと食べられる小魚(じゃこ、ワカサギ、いわし等)は、豊富なカルシウムを摂ることができます。

<硬いものが苦手な方へ>

お酢で調理すると柔らかくなる。

→例: 小魚の南蛮漬、小魚のマリネ 等

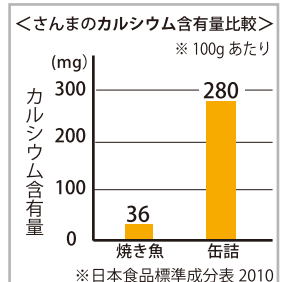


簡単な魚類缶詰!

缶詰は、骨まで柔らかくなるよう作られているため、十分にカルシウムを摂ることができます。

塩分には注意!!

缶詰は約7倍もの塩分を含む!



おから団子のお吸い物

野菜たっぷりビタミン豊富



エネルギー …………… 90kcal
 食物繊維 …………… 4.3g
 食塩相当量 …………… 1.6g
 カルシウム …………… 100mg
 ビタミンK …………… 33μg

**食物繊維も豊富！
便秘改善にもオススメ♪**

材料（2人分）

- 【スープ】
 にんじん …………… 20g
 水菜 …………… 2株(50g)
 ねぎ …………… 1/5本(10g)
 だし汁 …………… 2カップ(400ml)
 酒 …………… 小さじ2(10g)
 塩 …………… 小さじ1/4(1.5g)
 醤油 …………… 小さじ1/2(3g)

【おから団子】

- 生姜 …………… 少量(2g)
 おから …………… 2/3カップ(50g)
 味噌 …………… 小さじ1(6g)
 ごま …………… 小さじ2/3(2g)
 片栗粉 …………… 大さじ2(18g)
 水 …………… 大さじ3(45ml)

作り方

- 1) 生姜は、みじん切りにする。
 2) にんじんは、長さ3cmの短冊切りにする。
 3) 水菜は、長さ3cmに切る。
 4) ねぎは、斜めに切る。
- 2) おから団子を作る。
 ①-1)と団子の材料、水溶き片栗粉をよく混ぜ、電子レンジ(500W)で1分間加熱し、粗熱をとったら、食べやすい大きさに丸める。
- 3) 鍋にだし汁と①-2)を入れ、沸騰したら②と①-3)を入れる。
- 4) おから団子に火が通ったら①-4)を入れ、調味料で味を調える。

Menu column 知って損はない！大豆の秘密！

「豆の王」とも呼ばれる大豆は、栄養が非常に優れた食品です。大豆を原料とした食品には、納豆・味噌・豆乳・醤油等、日常的に口にすることが多くあります。

1 おからの力！

おからは、豆乳の約5倍ものカルシウムを含んでいます。
 手軽さなら「おからパウダー」。
 スーパーでも簡単に手に入る！
 カレーや汁物に入れてカルシウムを補給しては？

2 大豆は骨の味方!?

大豆の「イソフラボン」には、骨からのカルシウム溶出を防ぐ働きがあります。特に味噌は、効率的に体内へ吸収されるため「豆腐入り味噌汁」がオススメです。

＜イソフラボンの摂取量＞
 イソフラボンは、1日50mgがベスト！
 食事から摂れない時は、サプリメントで補うのも一つの手！

＜イソフラボン 50mg＞

豆腐 1/2丁
 きな粉 大さじ4杯
 納豆 1パック



ビタミンD
骨を強くする

骨の
元気に

減塩

カロリーカット

魚介類は骨の味方 鮭のホイル包み

〜ちやんちやん焼風〜

エネルギー	219kcal
食物繊維	1.9g
食塩相当量	1.3g
ビタミンD	22.5μg
ビタミンK	24μg

**鮭1切れで
1日分のビタミンD!**

材料 (2人分)

- 鮭(切り身) …… 2切れ(140g)
- 塩 …… 少量(0.4g)
- 玉ねぎ …… 1/4個(50g)
- 赤ピーマン …… 1/2個(30g)
- キャベツ …… 大1/2枚(50g)
- もやし …… 1/5袋(50g)

- 砂糖 …… 大さじ 1/2(4.5g)
- 味噌 …… 大さじ 2/3(12g)
- 酒 …… 大さじ 1/2(7.5g)
- にんにく
(すりおろし) …… 小さじ 1(6g)
- バター …… 大さじ 1と 2/3(20g)

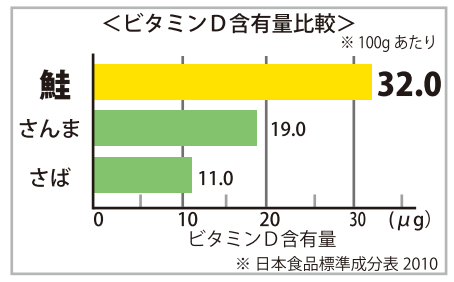
作り方

- ① 鮭に塩を振り、キッチンペーパーで水気を切る。
- ② 玉ねぎは、薄切りにする。
赤ピーマンは、細切りにする。
キャベツは、食べやすい大きさに切る。
- ③ アルミホイルに①をのせ、周りを囲むように②と、もやしを並べる。
- ④ 調味料を混ぜ、③にかけ、バターをのせる。
- ⑤ アルミホイルをしっかりと閉じて天板の上へのせ、オーブントースター(750W)で20分間蒸し焼きにする。

Menu column 鮭のっておき豆知識!

鮭は日本人の食卓に欠かせない魚です。しかし、その栄養素を意外と知らない人は多いのではないのでしょうか?

鮭はビタミンDがトップクラス!?



鮭は、成長段階に応じて生活の場を変えるため、海水魚に比べ多くの紫外線を浴びます。よって、鮭は体内で豊富なビタミンDを作るのです。

鮭の皮、残してる?

みなさんは、鮭の皮を食べていますか? 残している人は『モッタイナイ』! 鮭の皮は、豊富なコラーゲンを含むため、骨を強くし支える役割を持っています。

<食感が苦手な方へ>

皮を剥がし、トースターで焼くと、カリッと香ばしく食べやすくなります!



れんこんと油揚げの炒め物

根菜で
体質改善術



エネルギー	109kcal
食物繊維	2.6g
食塩相当量	0.4g
カルシウム	66mg
ビタミンC	37mg

ビタミンCはコラーゲンを作る！

材料 (2人分)

- れんこん 1/2 個(80g)
- にんじん 1/4 本(40g)
- ブロッコリー 1/3 株(60g)
- ごま 小さじ 2/3(2g)
- 油揚げ 20g
- 塩 少量(0.2g)
- ごま油 小さじ 1(4g)

- レモン汁 小さじ 1/2(2g)
- 塩 少量(0.2g)
- こしょう 少量(0.1g)
- 酒 小さじ 1(5g)
- 麵つゆ 小さじ 1(6g)

作り方

- ① 1) れんこんは、薄切りにし水に4~5分さらし、水気を切る。
にんじんは、長さ4cmの短冊切りにする。
2) ブロッコリーは、下茹でする。
- ② ごまは、弱火で乾いりする。
- ③ 油揚げは、細切りにしてフライパンでカリッとするまで炒め、塩を振って皿に戻す。
- ④ 調味料は、全て混ぜておく。
- ⑤ ③のフライパンにごま油を入れ、①-1)がしんなりするまで炒める。
- ⑥ ⑤に①-2)と③を入れ、④も加えて味を調える。
- ⑦ 器に盛り付け、②を振る。

牛乳の悩み まるっと解決

牛乳を飲むと
お腹がゴロゴロします

分解されない
乳糖が原因

牛乳に含まれる「乳糖」を分解する酵素が少ない人は消化ができず、お腹がゆるくなります

温めて少しずつ飲む

人肌程度に温めて飲むと、胃腸に冷たい刺激を与えず、酵素の働きを助ける

あらかじめ乳糖が分解してある市販牛乳を利用

牛乳の臭いが苦手です

味をチェンジ

味や香りをプラス

ココア 抹茶
コーヒー

料理に利用！

シチュー ホットケーキ
グラタンゼリー
ミルク煮
コーンスープ

牛乳以外に
手軽な方法ないですか

ヨーグルト・チーズ・
スキムミルクを利用

ヨーグルト

ドレッシングに混ぜる

チーズ

オムレツに混ぜる
ワンタンの皮などに包んで揚げる

スキムミルク

普段の料理に入れるだけ！
ハンバーグ カレー
お好み焼き 炊き込みご飯

ご存知ですか？

どなたでも
お気軽に！

アビック薬局は、皆様の健康を見守る薬局です。以下のような生活の質の維持・向上のサービスを実施しています。ぜひ、ご利用ください！

※清瀬元町店、本町店、保谷店、坂戸店にて実施。一部取り扱いのない項目もあります。

すぐ！
骨密度チェック

簡単！
血液検査

無料！
栄養相談

その他にも、体内年齢がわかる体組成計や数種類の血圧計などもお試しいただけます。

アビック薬局管理栄養士の連絡先： 042-477-0951