

お料理通信

2022年10月

今月の栄養のお話

栄養面からも
サポート！
奥山 綾乃
アドバイザーです

奥山 綾乃(おくやま あやの)
青森県八戸市出身
管理栄養士、健康運動指導士
食育インストラクター、食生活アドバイザー



今月のテーマ：骨粗鬆症

『 骨を強くしよう 』

行楽の秋になりました。歩いたり走ったりする準備はできていますか？

体を支えているのは、骨と筋肉です。筋肉を鍛えるということは、日常意識して行っている方は多いですが、体の中心で支えている骨を意識している方は少ないのではないのでしょうか？しかし、寝たきりになる原因として挙げられるのは、足や腰の骨折などの骨のトラブルが上位を占めるのが現状です。

骨には、体内の99%のカルシウムが存在しており、血中で足りなくなったときに補給するという貯蔵庫の役割もしていますので、食事で補給しないと骨をどんどん弱くしてしまうことになります。

カルシウムは、毎日の食事で補給します。魚介類や海藻、乳製品や豆類、ナッツ、野菜などいろいろなものに含まれますが、乳製品以外の食品は体内での吸収率が20~30%程度とあまりよくありません。乳製品のカルシウムの吸収率は50%と高めですので、効率的に摂取することができますね。

カルシウムは、不足すると幼児では骨の発達障害、高齢期や閉経後の女性では、骨粗鬆症が起こりやすくなります。また、歯も弱くなります。乳製品はカルシウム補給には最適ですが、脂質異常症などで脂質が気になる場合には、低脂肪のものなどを選ぶとよいでしょう。またどの食品も食べ過ぎはよくありませんので、乳製品を1日1回中心に、他のカルシウムを含む食品をまんべんなく摂ることをお勧めします。

ミルクリゾット

【奥山アドバイザー★レシピ】



◆ 材料 ◆ (2人分) 15分

- ごはん 茶碗2杯分
- ベーコン 1枚
- 玉ねぎ 1/4個
- ブロッコリー 1/4株
- しめじ 1/4パック
- オリーブオイル 小さじ2
- 牛乳 300ml
- 塩 小さじ1/5
- こしょう 少々
- 粉チーズ 大さじ1


栄養価
エネルギー 461Kcal
塩分 1.2g



◆ 作り方 ◆

- ① ベーコンは1cm幅、玉ねぎは薄切りに切る。ブロッコリーは小さめ一口大、しめじは石づきを除いてほぐす。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンと玉ねぎを炒める。
- ③ しんなりしてきたら、ブロッコリーとしめじを加え、水大さじ1を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ④ 牛乳とご飯を加えて弱火で5~8分煮る。
- ⑤ 塩こしょうで味を調え、粉チーズをふる。

ひとくちメモ
残りごはんのできる簡単洋風おじやです。脂質が気になる方は、低脂肪乳を選ぶと良いでしょう。




無料通話

あんしん

0120-082531

レシピ宅配便





ミルク入り卵焼き

【奥山アドバイザー★レシピ】

15分



◆ 材料 ◆ (2人分)

卵	3個
・牛乳	大さじ2
・塩	小さじ1/5
・砂糖	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1

栄養価

エネルギー	127Kcal
塩分	0.9g



◆ 作り方 ◆

- ① ボウルに卵を割りほぐし、・を加えてよく混ぜる。
- ② 卵焼き器(フライパン)に油を入れて熱し、油を全体に馴染ませる。①の1/3量を流し入れて焼き、奥から手前に巻く。
- ③ さらに1/3量流し入れ、卵焼きを少し持ち上げて卵液を行き渡らせ、固まってきたら奥から手前に巻いていく。
- ④ 残りも同様に焼き、火が通ったら完成。

ひとくちメモ📝

出汁の代わりに牛乳を使って、カルシウム強化の卵焼きにしました。牛乳の甘みがあるので、砂糖を控えめにすることができます。



Instagram、Facebook 更新中！



ミルクプリン

【奥山アドバイザー★レシピ】

5分

(冷やし時間は除く)



◆ 材料 ◆ (作りやすい分量)

牛乳	300ml
・粉ゼラチン	5g
・水	大さじ2
好みのフルーツ缶	1缶

栄養価

エネルギー	95Kcal
-------	--------



◆ 作り方 ◆

- ① 粉ゼラチンは水に振り入れてふやかし、電子レンジに20～30秒かけて溶かす。
- ② 牛乳に①を加えよく混ぜる。
- ③ 器に流し入れ、冷やし固める。
フルーツは、好みの大きさに切り、中に混ぜても上にもせても良い。

ひとくちメモ📝

ミルクプリンには砂糖を入れず、フルーツの甘味でいただくようにしました。甘味が足りなければ缶詰シロップをかけた、牛乳に砂糖を少量混ぜると良いでしょう。

ホームページ (<http://minamiyama.co.jp>)

または「南山ティリーサービス」も検索してみてください！

南山ティリーサービスHP

