

～骨粗鬆症予防レシピ～

【鮭とチンゲン菜の和風クリーム煮】



骨づくりに重要な3つの
栄養素(カルシウム、
ビタミンD、ビタミンK)を
多く含む食材を使って！

骨粗鬆症とは、骨密度が低くなり、骨折しやすくなる病気。女性に多く見られますが、年齢とともにカルシウムの吸収率が低下するため、男性も注意が必要です。主な原因は骨の主成分であるカルシウムの不足！カルシウムをしっかり摂り、合わせてビタミンD、ビタミンKも摂りましょう！

～食べるからメンテナンス～



材料	分量(2人分)	作り方
鮭(生) 薄力粉 チンゲン菜 ブロッコリー 牛乳 味噌 バター	2切れ(約140g) 大さじ1 80g 小房6～7個(約100g) 250ml 小さじ2 10g	①チンゲン菜は2cm長さに切り、茎と葉に分けておく。 ②ブロッコリーはゆでておく。 ③鮭は流水で洗って水気をふき取り、ひと口大に切る。 ④鍋を中火で熱し、バターを溶かし鮭を焼く。焼き色がついたらチンゲン菜の茎を入れて軽く炒め、続いて葉の部分を入れて炒める。 ⑤薄力粉を振り入れて炒め合わせ、牛乳を加える。味噌を溶き入れて弱火で約3分煮る。 ⑥ブロッコリーを加えてひと混ぜし、器に盛る。

骨粗鬆症について
はこちら→



【1人あたりの栄養量】 エネルギー:260kcal たんぱく質:22.4g 脂質:11.4g
カルシウム:214mg 塩分:1.1g