

生涯骨太クッキング ～メタボ予防からフレイル予防へ～

骨を丈夫にして、骨粗しょう症を予防しよう！

☆ 豚と野菜のさっと煮

材料 4人分

豚ロース(しゃぶしゃぶ用)	320g
水菜	160g
万能ねぎ	12本(60g)
大根	160g
えのき	120g
なす(皮をむいたもの)	4本(260g)
A	だし汁 600ml
	みりん 大さじ1(18g)
	しょうゆ 大さじ1(18g)
かつおぶし	6g
七味唐辛子	適量

作り方

- ① 水菜、万能ねぎは、4～5cm長さに切る。
大根はスライサーで薄切りにする。
えのきは食べやすくほぐし、なすは縦6～8等分のくし切りにする。
- ② 鍋にAを沸かして、①と豚肉を入れてさっと煮る。
- ③ 煮えた具から器に盛り付けて、汁をザルで濾しながら加える。
上にかつおぶしをかけて、七味唐辛子をふる。

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
284kcal	19.5g	18.4g	130mg	4.7g	1.0g

☆ 緑茶のはちみつレモンゼリー

材料 4人分

緑茶	600ml
A	粉ゼラチン 10g
	水 大さじ2(30g)
レモン	1個(90g)
はちみつ	大さじ4(84g)



作り方

- ① Aを合わせて、ボールでふやかしておく。
- ② 鍋に緑茶を温め(沸騰させない)、①に入れて溶かす。
大きいボールに氷水を入れ、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ レモンは薄い輪切りにし、耐熱容器に入れる。
はちみつを加え、ラップをして、電子レンジ(600W)で1分加熱して、冷蔵庫で冷やす。
- ④ ②をスプーンですくって器に盛り、③をかける。

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
87kcal	2.8g	0.2g	21mg	1.1g	0g

☆骨を丈夫にするために、カルシウムだけでなく、ビタミンDとビタミンK、骨の構成成分であるコラーゲンの原料となるたんぱく質の摂取も必要です！

ビタミンD	ビタミンK	たんぱく質
●カルシウムの吸収を助ける	●カルシウムを骨にくっつける	●コラーゲンの原料となる
魚(鮭・いわし丸干し・さんまなど) きのこ(きくらげ・干しいたけなど) 	納豆、野菜(小松菜・ほうれん草・ブロッコリーなど)、カットわかめなど 	肉、魚、卵、大豆製品(豆腐・納豆など)、乳製品

☆ビタミンDは、食事からだけでなく体内で作ることも大切です。両手のひらを1日15分程度日光に当てることで、ビタミンDが作られます。



☆ ごはん 120g

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
187kcal	3.0g	0.4g	4mg	1.8g	0g

1食分の栄養価

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
608kcal	27.4g	21.6g	208mg	10.4g	1.9g

☆ わかめときゅうりの炒め物

材料 4人分

わかめ(生)	120g
きゅうり(正味)	2本(170g)
しめじ	100g
おろしにんにく	小さじ1/2
おろし生姜	小さじ2
ごま油	小さじ2(8g)
A	酒 大さじ1(15g)
	しょうゆ 小さじ2(12g)
こしょう	少々
白ごま	小さじ1(2g)

作り方

- ① わかめは一口大に切り、きゅうりは縦半分に切り、スプーンで種を取り、斜め5mm幅に切る。しめじは石づきを除いて小房に分ける。
- ② フライパンにごま油を熱し、おろしにんにくとおろし生姜を加え、香りが立ったら①を入れて炒める。
- ③ 全体に油が回ったら、Aを加えてこしょうをふり、炒め合わせる。
- ④ 器に盛り付け、白ごまをふる。



熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
50kcal	2.1g	2.6g	53mg	2.8g	0.9g