



家ちゃんの栄養通信 10月号 vol.12

骨粗鬆症<part2>

骨粗鬆症は、男性よりも女性の方が約4倍もなりやすいと言われています。それは、50代前後での閉経に伴い、女性ホルモン(エストロゲン)が少なくなるからです。女性ホルモンが少なくなるにつれて骨密度(骨の強度)も低下し、骨折する危険性が増します。

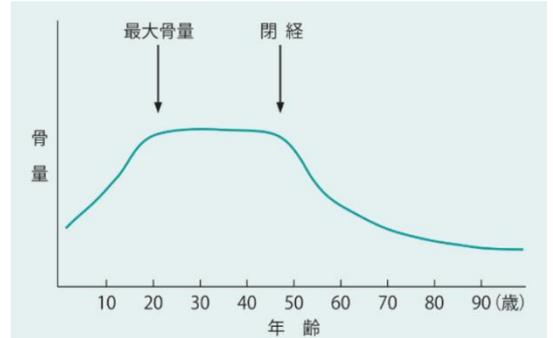


図:骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版より



作ってみよう! 健康レシピ

~切り干し大根のトマト煮~

切り干し大根は、天日乾燥することによって、生の大根よりも栄養素も旨味もぎゅっと凝縮されています。今回は、骨を強くするカルシウムに注目すると通常の大根の2.4倍も入っています。

《材料(2人分)》

- ・切り干し大根 15g
- ・トマト缶 80g(大さじ4)
- ・水 60cc(大さじ4)
- ・シーチキン 40g
- ・にんにく 適量
- ・固形コンソメ 2g
- ・オリーブオイル 適量
- ・黒こしょう 適量
- ・パセリ 少々



1. 切り干し大根を戻し、食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにオリーブオイルを引き、にんにくを入れ、香りがしたら、切り干し大根、トマト缶、水、シーチキン、コンソメを入れ、汁が少なくなるまで煮詰める。
3. 黒こしょうで味を整え、盛り付けた後にパセリを振る。

【1人分当たり】 エネルギー:121kcal カルシウム:81mg 食物繊維:3.7g 食塩相当量:0.7g

食事・栄養のことで気になることがあれば

いつでもご相談ください!!

杉岡調剤薬局 TEL 0942-38-6513

杉の樹薬局 TEL 0942-27-8158

管理栄養士

家入 慶子

