

さくら薬局  
大阪高見店 管理栄養士

# おすすめ Recipe

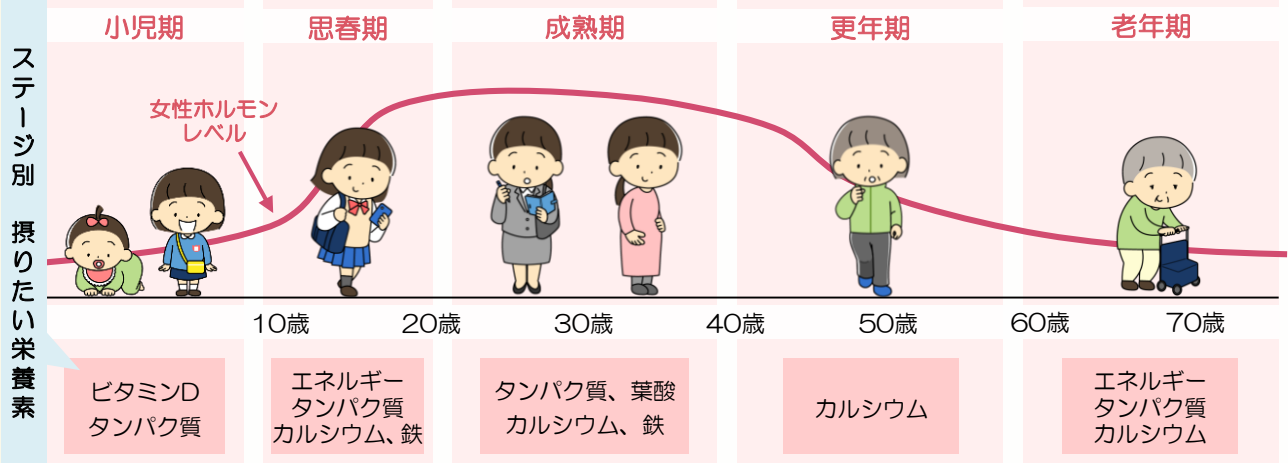
No.42

## 3月1日～3月8日は 女性の健康週間！

厚生労働省は、毎年3月1日から3月8日を「女性の健康週間」と定め  
女性の健康づくりを国民運動として展開しています

女性の  
ライフステージ

女性は、女性ホルモンの変化により、  
思春期～成熟期～更年期といったライフサイクルに応じて、  
カラダが変化し重要な栄養素も異なってきます



大塚製薬「女性の健康に関する栄養」より参照

女性が不足しやすい栄養素の1つが「カルシウム」です。

特に閉経後は、女性ホルモンの分泌が減少してしまうことで骨にカルシウムが吸収されにくくなります。  
骨が弱まるのを防ぐためにもカルシウムの摂取が大切になります。



おすすめの食材は「大豆製品」



大豆にはカルシウムだけでなく、良質なタンパク質や食物繊維も含まれています。

女性ホルモン作用のある大豆イソフラボンも含まれ、骨粗鬆症予防も期待されています。

カルシウムの多い乳製品や小魚などと一緒に摂取するのもおすすめです◎

# キノアときのこの豆腐ハンバーグ



## 材料 1人分

木綿豆腐	60g
鶏むねひき肉	40g
舞茸	20g
椎茸	15g
キノア	5g
片栗粉	小さじ1
塩	少々
油	大さじ1
ポン酢	小さじ2弱
長ネギ	お好みで

A

## 作り方 ※電子レンジ加熱はすべて500W

- 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み耐熱皿に入れ、電子レンジで2分加熱し水切りする。
- 舞茸と椎茸は細かく刻み、耐熱容器に入れ電子レンジで1分加熱。
- キノアは、深くて口の広い耐熱容器に50gの水(分量外)と共に入れ、ふんわりラップをし、様子を見ながら電子レンジで5分加熱。
- ボウルに①、②、③、鶏ひき肉、Aを入れ混ぜ合わせる。
- 油を引いたフライパンに形を整えた④を入れ、弱火～中火で両面焼き目が付くまで焼く。  
※くっつきやすい為注意※
- お皿に⑤を盛り、ポン酢をかけ、長ネギ(斜め切り)を散らして完成。

## 栄養素 (1人分)

エネルギー : 264kcal	糖質 : 7.5g	カルシウム : 66mg
タンパク質 : 13.5g	食物繊維 : 3.1g	鉄 : 1.7mg
脂質 : 20.1g	塩分 : 1.0g	葉酸 : 51μg



## コメント

豆腐には良質なタンパク質はもちろん、骨粗鬆症等の予防が期待される「大豆イソフラボン」や「カルシウム」が含まれています。キノアは食物繊維・タンパク質・葉酸・鉄分を含み、妊娠中の方や出血量の多い女性におすすめの食材です。

また、キノアの鉄分は吸収されにくい非ヘム鉄のため、今回のように動物性タンパク質と組み合わせることで吸収率が上がります◎