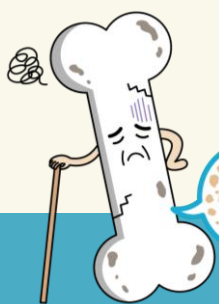


さくら薬局
行方玉造店

管理栄養士

おすすめ Recipe

No.46

10月20日は世界骨粗鬆症デー
～丈夫な骨で健康づくり～骨粗鬆症
とは

骨の量が減り、骨の質が劣化して脆くなることで
骨折しやすくなる状態です。

骨吸収

骨形成

私たちのからだは、骨代謝によって骨が破壊され、その後に新しい骨が作られています。
このバランスが保たれることで、骨は健康な状態を維持しています。

破骨細胞

骨吸収

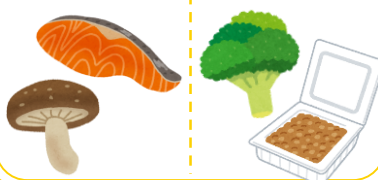
破骨細胞により古い骨が壊される

骨芽細胞

骨形成

骨芽細胞が新しい骨を作る

丈夫な骨をつくるために

骨の材料となる
カルシウム骨づくりをサポート
ビタミンD ビタミンK骨に負荷をかけてより強く
適度な運動

日光(紫外線)を
浴びると体内で
ビタミンDが
作られます



Recipe

小松菜とまいたけの クリーミーホイル焼き



材料 1人分

生鮭	1切れ (70g)
塩こしょう	少々
小松菜	50g
まいたけ	30g

【ホワイトソース】

有塩バター	10g
小麦粉	大さじ1
味噌	小さじ1
牛乳	80ml

※味噌100gあたり塩分量12.4g

作り方

- 生鮭に塩こしょうを少々振り、下味をつける。
- 小松菜を3cm長さに切り、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- 【ホワイトソース】をつくる
 - 耐熱容器にバターを入れラップをかけて電子レンジ(600W)で20秒加熱し、バターを溶かす。
 - ①に小麦粉と味噌を加えよく混ぜる。
 - さらに牛乳を少しずつ加え、ダマにならないように混ぜる。
ラップをかけて電子レンジ(600W)で50秒加熱し、よく混ぜたらソースの完成。
- アルミホイルを広げ、小松菜を敷き、その上に鮭をのせる。軽く両サイドを包んでから、③のホワイトソースをかける。その上にまいたけを添えてアルミホイルをしっかり包む。
- フライパンに④を置き、深さ1cmほどの水(分量外)を入れ、蓋をして火にかけ蒸し焼きにする。沸騰後は弱火で10～15分加熱し、火が通ったら完成。

栄養素 (1人分)

エネルギー : 258kcal	糖質 : 14.5g	カルシウム : 190mg
タンパク質 : 20.8g	食物繊維 : 2.4g	ビタミンD : 24.2μg
脂質 : 14.5g	塩分 : 1.4g	ビタミンK : 110μg

Ca
カルシウムVitamin
DVitamin
K

コメント

乳製品の中でも牛乳はカルシウムを豊富に含み、カルシウムの吸収率も高いと言われています。カルシウムを吸収しやすくしてくれるビタミンDは鮭ときのこと、カルシウムを骨に取り込む手助けをするビタミンKは小松菜に多く含まれています。骨をつくる為に必要な栄養がたっぷり詰まった一品です。