



銚田市食改だより



※食改：銚田市食生活改善推進員協議会の略称です。

6月24日から7月3日に大洋・旭・銚田保健センターで実施した骨粗鬆症検診で、検診受診者へカルシウムたっぷりメニューの試食提供をしました。

《骨を丈夫にするポイント》

- カルシウムをしっかりと摂取（成人1人1日あたり約650mg以上）
- カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」や「たんぱく質」の摂取と一緒に
- 骨の形成を促進するビタミンKやマグネシウムも摂取



★小松菜と高野豆腐のサラダ（4人分）★

材料	分量
小松菜	100g
しめじ	50g
高野豆腐	1枚
塩	1つまみ
ツナ缶	50g
塩昆布	5g
マヨネーズ	小さじ2
スキムミルク	小さじ2
白すりごま	大さじ2

【作り方】1人分 122kcal、たんぱく質 6.6g、カルシウム 138mg

1. 小松菜は1cm幅に切る。しめじは石づきを除きほぐす。高野豆腐は水で戻し、水気を絞って厚さを半分、縦に4等分し、薄切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし、塩ひとつまみを入れて、しめじ、高野豆腐、小松菜の順に茹で、冷水に取り水気を切る。
3. 塩昆布は長ければ短く切る。ツナは油を切る。
4. ボウルにマヨネーズ、スキムミルク、すりごまを混ぜ合わせ、水気を絞った②と③を加え、よく混ぜる。



骨粗鬆症の予防には、カルシウムだけでなく、カルシウムの吸収を助けるビタミンDやたんぱく質、排泄を抑えるビタミンK、ビタミンDの活性化等に関わるマグネシウムも一緒に摂ることが重要です。

ビタミンDを多く含む食品

しゃけ、うなぎ、さんま、きのこ類、卵黄等

ビタミンKを多く含む食品

納豆、ブロッコリー、ほうれん草、小松菜、海藻類等

マグネシウムを多く含む食品

玄米、魚介類、ほうれん草、ナッツ類、海藻類等

【問合せ先】

旭保健センター ☎37-1411 銚田保健センター ☎33-3691 大洋保健センター ☎39-4866