

テーマ：骨を強くする！減塩メニュー

～ 今日の献立 ～
 ご飯、豆腐入りハンバーグ、旬野菜のみそ汁、
 ほうれん草の和え物、フルーツヨーグルト添え

★ご飯 1人 120g (202kcal、Ca 4mg、食塩 0g)



★豆腐入りハンバーグ (230kcal、Ca 197mg、食塩 0.9g)

＜材料(1人分)＞	
ひき肉(豚)	60g
豆腐(木綿)	40g (約1/8丁)
にんにく(おろし)	1g (約小さじ1/2)
しょうが(おろし)	1g (約小さじ1/2)
片栗粉	4g (約小さじ1)
油	1g (約小さじ1/4)
ケチャップ	} A 6g (小さじ1)
ウスターソース	
酒	
キャベツ	20g
干しえび	2g (約大さじ1/3)
ミニトマト	25g (約3個)

- ＜作り方＞
- ① キャベツは食べやすい大きさに切る。ミニトマトはへたをとり洗っておく。
 - ② ビニール袋に、ひき肉、豆腐、にんにく、しょうが、片栗粉を入れて、袋から空気をぬいて口を片手で閉めて、袋ごとよくこねる。
 - ③ ②を1人2個になるように分けて楕円形にし(今回はビニール手袋を使用する)、真ん中をくぼませて、油をひいたフライパンで中火～弱火で中に火がとおるまで両面を焼く。
 - ④ Aの調味料を混ぜ合わせて、③に入れ、ハンバーグの表面にソースをからめる。火をとめてハンバーグをお皿にとる。(フライパンは洗わない。)
 - ⑤ ④のフライパンに、①のキャベツと干しえびを入れて、フライパンに残っているソースをからめとるように焼く。
 - ⑥ ④のお皿に⑤のキャベツとミニトマトを添える。

肉や魚、卵や豆腐などのたんぱく質をとることは、カルシウムの吸収を促すためにも必要な栄養です。干しえびはカルシウムが多い食材なので、少しで加えて摂るとカルシウムが多く摂れます。

★旬野菜のみそ汁

(36kcal、Ca 44mg、食塩 0.9g)

＜材料(1人分)＞	
なす	15g (約1/6本)
小松菜	15g (約1/2株)
玉ねぎ	10g (約1/16個)
えのきたけ	10g (約1/10袋)
花麩	2g (約2個)
みそ	7g (約小さじ1)
だし汁	90g (約1/2カップ)
(昆布、かつお、にぼし)	

- ＜作り方＞
- ① 野菜やきのこを食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋に、だし汁を入れ、①と花麩を入れる。鍋に蓋をして火をつけて茹でる。
 - ③ ②にみそを溶き入れる。

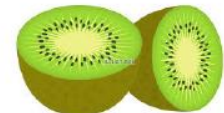
今回は、カルシウムが多い食材(小松菜)を利用しました。具たくさんにしてビタミン・ミネラルを補給しましょう。旬の食材でアレンジしてください。(今回のだし汁は、2Lの水に対して、昆布20g、かつおぶし30g、にぼし20gを入れ、一昼夜冷蔵庫で水出ししてあります。)

★ほうれん草の和え物 (58kcal、Ca 69mg、食塩 0.4g)

<材料(1人分)>	
ほうれん草	60g (約2株)
ひきわり納豆	10g (約1/4パック)
しょうゆ	2g (小さじ1/3)
すりごま	2g (小さじ1)
しらす	3g (約大さじ1/2)
ごま油	1g (約小さじ1/4)

<作り方>	
①	ほうれん草を食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯に入れて歯ごたえが残る程度にさっとゆでる。
②	①をザルにあけて冷まし(流水をかけてもよい)、水けを絞って容器に入れておく。
③	ひきわり納豆としょうゆを混ぜ合わせて、②にからめる。すりごま、しらすをちらして、混ぜ合わせ、最後にごま油をたらして、混ぜ合わせる。
※③以降は、食べる直前に行う。	

大豆製品やごま、しらすはカルシウムが豊富です。また、ほうれん草や納豆は骨の破壊を抑えるビタミンKが豊富で、しらす等の魚はカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。



★フルーツヨーグルト添え (63kcal、Ca 50mg、食塩 0g)

<材料(1人分)>	
キウイフルーツ	40g (約1/2個)
りんご	40g (約1/8個)
ヨーグルト(無糖)	30g (約大さじ2)

<作り方>	
①	果物を食べやすい大きさ切って器に盛り、ヨーグルトを添える。
※今回のヨーグルトは、加糖タイプのヨーグルトとプレーン(無糖ヨーグルト)を半々で混ぜ合わせてあり、ほのかな甘みを楽しめます。 (プレーンは過剰な糖分をとらずに済みますが、プレーンだけで食べるのが苦手な方は、加糖タイプのヨーグルトを混ぜ込むことで、糖分が薄まり、甘みを調整しやすいです。)	

ヨーグルト等の乳製品や牛乳はカルシウムが豊富なので、少し加えるだけでもカルシウムを補えます。

～ 食塩と骨の意外な関係 ～

食塩が多いと、腎臓に石ができる腎結石になりやすく、骨が弱くなる骨粗鬆症も起こりやすくなります。

なぜでしょうか。食塩を多く摂ると腎臓から食塩の成分であるナトリウムが尿の中に多く出て、その一部はカルシウムに置き換わり、尿のカルシウム量が増えることとなります。尿のカルシウムが腎臓の中で固まれば石になりますし、尿へのカルシウムは血液や骨から出てきますので、骨量が減ってくるわけです。

[国立循環器病研究センター 循環器病情報センターホームページより]

～ 食事の基本は・・・ ～

体づくりのため、元気に活動するためにも栄養バランスが必要になります。そのためには、食事バランスよく摂ることを意識していきましょう。

《栄養価 1食分》 ※下段は目安量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
今回の献立の量	589kcal	26.6g (18%エネルギー)	18.8g (29%エネルギー)	77.0g (52%エネルギー)
目安量	585～715kcal	19.2～29.6g (13～20%エネルギー)	13.2～19.7g (20～30%エネルギー)	74.0～96.2g (50～65%エネルギー)

	カルシウム	鉄	ビタミンC	食物繊維	食塩
今回の献立の量	364mg	4.8mg	119mg	7.3g	2.2g
目安量	217mg	3.5mg	75mg	6.0g	2.3g 未満

	野菜の量 (きのこ、海藻等を含む)
今回の献立の量	130g
目安量	1食当たり約 120g

桑名市役所 保健医療課
☎ 0594-24-1182