

1品でカルシウム100mg以上摂れる骨粗鬆症予防レシピ②



骨の材料になるカルシウムは、毎日の食事でもまめに補うことが大切です。

「牛乳を毎日飲んでいるからカルシウムは摂れていると思います」と言われる方も多いですが、カルシウムの多い食品だけでなく、カルシウムの吸収を助けるビタミンDと一緒に摂ることが大切です。ビタミンDは、腸からのカルシウム吸収を助け、骨づくりを支える栄養素で、しめじやしいたけなどのきのこ類に多く含まれています。

第2回のレシピは、夏でも食べやすい「カルシウムたっぷり骨活おにぎり」です。今回は、ひじきとしらす干しでカルシウムを、きのこでビタミンDと一緒に摂れるようにしました。ごはんに混ぜて炊くだけなので、朝食や昼食、お弁当にも取り入れやすく、食欲が落ちやすい暑い時期にもおすすめです。1食で100mg以上のカルシウムが摂れる一品を献立に加えるだけでも、日々の積み重ねになります。さらに、牛乳やヨーグルト、小松菜のみそ汁、豆腐料理などを組み合わせると、1日のカルシウム量を無理なくアップできます。

骨づくりは、特別な料理を頑張るより、いつもの献立に少し足すことから。カルシウムとビタミンDを意識して、夏も手軽に、おいしく『骨活』を続けていきましょう。

第2回は、1食で100mg以上のカルシウムが摂れる昼食を紹介します。

「カルシウムたっぷり骨活おにぎり」

カルシウムを多く含むひじきとしらす干し、ビタミンDを多く含むきのこを組み合わせたおにぎりです。
多めに作って冷凍をしておくとお弁当や夜食の一品に！

材料（4人分）

米2合
ひじき（乾燥）12g
人参1/2本
油揚げ1枚
しめじ1/2株
生しいたけ3枚(30g)
しらす干し（半乾燥）20g
調味料
しょうゆ大さじ1
みりん大さじ2
酒大さじ1
顆粒和風だし小さじ1/2
塩小さじ1/2

作り方

- ①米は洗い、ざるにあげ水気を切る。
- ②ひじきは水でさっと洗い戻して、水気を切る。
- ③油揚げは熱湯をかけ、油抜きをしておく。
- ④人参、油揚げ、生しいたけは細切りに、しめじはほぐしておく。
- ⑤炊飯器に米を入れ、調味料（しょうゆ・みりん・酒・顆粒和風だし・塩）を入れて混ぜてから水を2合の目盛りまで入れる。
- ⑥ひじきと人参、油揚げ、しめじ、生しいたけ、しらす干しを加え、混ぜずに普通モードで炊飯する。
- ⑦炊きあがったら、しゃもじで全体を混ぜる。少し蒸らしてから好みの大きさに握る。



おにぎり2個（200g）の栄養価

* エネルギー375kcal	* タンパク質9.7g
* 脂質3.6g	* 炭水化物73.6g
* カルシウム102mg	* ビタミンD3.6μg
* ビタミンK 28.5μg	* 食塩相当量2.2g