

## 春の健康レシピ

# 食事から生活習慣の改善を

自宅で過ごす時間が増え、体を動かす機会が少なくなっていますか。一日のうち座っている時間が長くなると、だんだんと骨が弱くなり、骨折しやすくなるなどの危険があります。骨を丈夫に保ち、健康な生活を送るための習慣を身に付けましょう。

## 骨を丈夫に保つための3つのポイント

### バランスの取れた「食事」

1日3回、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を基本とし、骨をつくるために必要なカルシウム、ビタミンD、ビタミンKを含む食品を意識して取りましょう。

- カルシウムを多く含む食品…牛乳や乳製品、小魚など
  - ビタミンDを多く含む食品…魚やきのこ類など
  - ビタミンKを多く含む食品…青菜や納豆など
- ※スナック菓子やインスタント食品はカルシウムの吸収を妨げるため、できるだけ控えましょう。

### 小まめな「運動」

骨や筋肉に適度な負荷を掛けることが大切です。家の中でも小まめに体を動かすようにし、外ではエレベーターやエスカレーターを使わないなど、できるだけ歩くことを心掛けましょう。

### 適度な「日光浴」

日光を浴びることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で生成されます。外出の機会が減っている場合は庭やベランダなどに出て、日光を浴びる時間をつくりましょう。

## カルシウムを取ろう！簡単春レシピ

### 「菜の花と鮭の混ぜご飯」

カルシウムが豊富なスキムミルクやごま、ビタミンKを多く含む菜の花を使った春らしい一品です。

#### 材料(4人分)

- 米……………1.5合
  - 菜の花……………40g
  - 鮭フレーク……………25g
  - 卵……………1個
  - サラダ油……………小さじ1
  - A [ スキムミルク……………大さじ2  
いりごま(白)……………大さじ1
- ※Aはあらかじめ混ぜておく

#### 作り方

- ①米をとぎ、通常の水量で20分以上浸した後、炊飯器で炊く
- ②菜の花はゆでた後、水気を絞り、2cm程度の長さに切る
- ③卵を溶き、サラダ油を熱したフライパンに入れ、いり卵を作る
- ④ご飯が炊けたらAを混ぜる
- ⑤④に②・③・鮭フレークを加えて混ぜる



卵と鮭フレークで彩り良く

【栄養価(1人分) エネルギー: 269kcal・たんぱく質: 8.4g・脂質: 4.5g・カルシウム: 72mg・食塩相当量: 0.4g】

### 「キャベツと桜エビ炒め」

桜エビをちりめんじゃこに、キャベツを小松菜や大根の葉に変えるなど、アレンジしてもおいしく作れます。

#### 材料(4人分)

- キャベツ……………280g
- 干し桜エビ……………6g
- ごま油……………小さじ2
- しょうゆ……………小さじ1

#### 作り方

- ①キャベツは3cm程度の長さで太めの千切りにする
- ②フライパンにごま油を熱し、①を入れて1分程度炒める
- ③②に桜エビを加えて混ぜた後、しょうゆを回し入れて軽く炒める



家にある食材で簡単に

【栄養価(1人分) エネルギー: 40kcal・たんぱく質: 2.0g・脂質: 2.2g・カルシウム: 60mg・食塩相当量: 0.2g】

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。