

骨を丈夫に！ お楽しみコツコツご飯！

本日は、骨粗しょう症予防にも役立つ、カルシウムたっぷりメニューです。友達や家族で集まった時にも、簡単に作れてごちそうにもなる一皿です！

栄養たっぷりで、
もちろんバランスもGood！



シニア世代の合言葉
「さあにぎやかにいただく」
本日は**9**食品です
(不足分のには他の食事でもとりましょう)

本日のフレイル予防ワンポイント

骨粗しょう症の予防には、カルシウムとビタミンDを十分に摂ることが大切です。カルシウムの吸収を高めるために、ビタミンDを多く含む食品と組み合わせたりしましょう

カルシウムを積極的に
とりましょう



ビタミンDも意識して
日光浴も有効



骨を強くするためには、カルシウムだけでなく、それを吸収したり、骨の形成を助ける栄養素と一緒に摂ることが重要です。

栄養バランスを考えた献立は、骨を強くするだけでなく、健康な体を保つためにも大切です。骨を弱くする習慣に注意しましょう！

塩分の摂り過ぎ、アルコールの飲み過ぎ、喫煙、カフェインの摂り過ぎなど

本日の献立

| メニュー | 材料 | 1人分 (g) | 作り方 | | | | |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|----|---------|
| ホットケーキ ミックスで フライパンピザ | ◆ホットケーキ ミックス粉 ◆絹とうふ ・打ち粉用ホット ケーキミックス粉 ・ケチャップ ・マヨネーズ ・とろけるチーズ | 40 40 5 8 8 30 | ①ビニール袋に◆の材料を入れてこねる (ミックス粉は打ち粉用に大きじ1杯残す) ②①がビニール袋にくっつかなくなったら、クッキングシートに2枚に分ける。打ち粉をつけて手でうすく伸ばす ③フライパンに②を入れてふたをして10分弱火で焼く。表面がブツブツしてきたら新しいシートをかぶせて裏返す。再度5分焼く ④焼けた生地を取り出し、最初のシートをはがしてケチャップとマヨネーズをぬる ⑤「しらすピザ」「ツナピザ」のそれぞれの具を焼いた2枚の生地に並べてチーズをのせる。 ⑥⑤をフライパンに入れて蓋をし、チーズが溶けるまで弱火で焼く | | | | |
| ♥しらすピザ | ♥しらす干し ♥卵 ♥トマト ♥ホールコーン ♥ピーマン | 10 25 20 20 10 | ①鍋に水、♥卵と小房に分けた●ブロッコリーを入れる。沸騰後7分で取り出す ②取り出した♥卵は殻をむき、袋に入れてつぶす ③♥トマトをくし形に切る ④♥ホールコーン、●ツナ、●マッシュルームは水気を切る ⑤♥ピーマン、●赤ピーマンは種を取ってスライス | | | | |
| ●ツナピザ | ●ツナ ●マッシュルーム ●赤ピーマン ●ブロッコリー | 20 10 10 30 | | | | | |
| ミルクみそ スープ | 小松菜 ごま油 じゃがいも 人参 ひじき みそ 牛乳 水 | 20 1 20 10 2 4 8 120 | ①鍋に水を入れ、ひじきを加えてもどす ②じゃがいも、人参は皮をむきいちょう切りにする ③小松菜は葉元を2cmに、葉は1cmに切る ④みそを牛乳で溶いてミルクみそを作り、ごま油もあわせておく ⑤材料をひじきの鍋に入れて火にかけ、④を加える | | | | |
| いちご大福 | ★白玉粉 ★砂糖 ★塩 ★スキムミルク 水 練りあん いちご 打ち粉用片栗粉 | 17 2 0.1 5 15 20 15 適宜 | ①★の材料を丼に入れ水を少しずつ加えて混ぜる。だまがなくなったら、ふんわりラップし2分レンジで加熱 ②加熱後へらで混ぜて均一にし、再度ふんわりラップをして2分レンジで加熱(透明になればOK) ③片栗粉を広げたまな板に②を取り出す ④いちごは洗って拭きへたを取る。1人分ずつに分けた練りあんであいちごを包む ⑤粗熱がとれたら伸ばして④を包んで仕上げる(手に片栗粉をつけて包むと扱いやすい) | | | | |
| カルシウム | 458g(推奨700-800g/日) | ビタミンD | 2.8ng(推奨8.5ng/日) | | | | |
| 野菜 | 120g | 塩分 | 2.7g | 蛋白質 | 29.8g | 熱量 | 598kcal |