

# 生涯骨太クッキング



## < 鮭チーズごはん(4人分) >

ごはん・・・480g  
 チーズ・・・25g  
 鮭・・・2切れ  
 青じそ・・・2枚

- ① 鮭をグリルで焼き、骨と皮を取り除いてほぐす。
- ② チーズは小さく角切りにし、青じそは千切りにする。
- ③ ごはんに鮭とチーズを加えて軽く混ぜ、器に盛り、青じそをのせる。

エネルギー 304kcal たんぱく質 12.3g 脂質 7.1g カルシウム 48mg 食塩相当量 0.2g

## < ひじきのミルク煮(4人分) >

ひじき(乾)・・・15g  
 にんじん・・・1/3本  
 玉ねぎ・・・1/2個

A [ 牛乳・・・200ml  
 砂糖・・・小さじ2  
 しょうゆ・・・小さじ1  
 かつお節・・・3g

すりごま・・・大さじ1

- ① ひじきは水で戻す。
- ② にんじんは3～4cm 長さの千切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋にAを入れて中火にかけ、ふつふつしてきたら①と②を入れ、汁気がなくなるまで中火で煮る。
- ④ ③にすりごまを加え、火を少し強め、混ぜながら水分をとばす。

エネルギー 76kcal たんぱく質 3.5g 脂質 3.4g カルシウム 130mg 食塩相当量 0.5g

## < 油揚げの野菜巻き(4人分) >

油揚げ・・・4枚  
 にんじん・・・1本  
 いんげん・・・8本  
 えのき・・・100g  
 油(炒め用)・・・小さじ1

サニーレタス・・・2枚  
 ミニトマト・・・8個

### ・生姜ソース

しょうが・・・1/2かけ  
 しょうゆ・・・大さじ1と1/2  
 酢・・・大さじ1と1/2  
 ごま油・・・大さじ1と1/2

- ① 油揚げは4辺を切り落とし、2枚に広げる。熱湯をかけ、油抜きをする。
- ② しょうがはすりおろし、しょうゆ、酢、ごま油と合わせてソースを作る。
- ③ にんじんは半分の長さに切り、さらに棒状に切ってゆでる。  
いんげんは半分に切り、ゆでる。
- ④ えのきは石づきを落とし、ほぐす。
- ⑤ 開いた油揚げに、にんじん、いんげん、えのきをのせ、しっかりと巻き、とじ目をつまようじでとめる。
- ⑥ フライパンで焼く。
- ⑦ 器に盛り付け、ソースをかける。  
ミニトマト、サニーレタスを添える。

エネルギー 170kcal たんぱく質 7.6g 脂質 12.7g カルシウム 95mg 食塩相当量 1.0g

## < かき玉汁(4人分) >

小松菜・・・1/2袋  
 しいたけ・・・2枚  
 卵・・・1個  
 だし汁・・・600ml

A [ しょうゆ・・・大さじ1/2  
 みりん・・・小さじ1  
 塩・・・小さじ1/2

[ 片栗粉・・・大さじ1/2  
 水・・・大さじ1

- ① しいたけは薄切りにする。  
小松菜は3cm 長さに切る。
- ② だし汁を鍋に入れて熱し、火が通ったらAを加える。
- ③ さらに小松菜、しいたけを加え、再び煮立ったら、水溶き片栗粉を回し入れる。
- ④ 卵を溶いて、③に流し入れ、卵に火が通ったら火を止める。

エネルギー 37kcal たんぱく質 3.0g 脂質 1.6g カルシウム 56mg 食塩相当量 1.3g

## <ココアプリン(4人分)>

牛乳・・・250ml  
ミルクココア・・・大さじ2

A [ゼラチン・・・5g  
水・・・大さじ1

- ① Aを合わせ、ふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳を入れ、火にかける。ココアを加え沸騰しないようココアをしっかりと溶かす。
- ③ 火を止め、ふやかしたゼラチンを入れ、よく混ぜる。
- ④ 器に③を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

エネルギー 59kcal たんぱく質 3.4g 脂質 2.6g カルシウム 74mg 食塩相当量 0.1g

## ～ロコトレで筋力をつけよう～

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、筋肉や骨、関節などに障害がおこり、歩行や日常生活に不便をきたしている状態のことです。毎日のロコトレやながら体操でバランス能力や下肢の筋力をつけましょう。

**ロコトレ**

### 片脚立ち

—バランス能力を身につける—

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

- ① 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- ② 床につかない程度で片脚を上げます。

姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう

---

### スクワット

—下肢筋力をつける—

深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

- ① 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。
- ② 膝がつま先より前にでないよう、また、膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろにひくように身体をしずめます。膝に負担がかかり過ぎないように膝は90度以上曲げないようにします。

安全のためにイスやソファの前で行いましょう

動作中は息を止めないようにしましょう

※注意：どちらのロコトレも支えが必要な人は、杖を手をつけて行いましょう。

出典：公益社団法人 日本整形外科学会

**ながら体操**



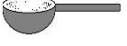
毎日の行動にちょっとした運動を取り入れて体力の衰えをカバーしましょう。

- ① 右手はグー、チョキ、パー 左手はチョキ、パー、グー。
- ② 30回程度足踏みをしながらかり返しします。




## ◎カルシウムを上手に摂りましょう!

1日カルシウム目標量  
600mg




☆ 吸収率のよい牛乳、乳製品を積極的にとりいれる。

・牛乳 220mg (コップ一杯 200ml)  ・ヨーグルト 120mg (小カップ1個 100g)  ・スキムミルク 66mg (大さじ1 6g) 

☆ 煮干しやしししゃもなどの小魚で頭から丸ごとカルシウムをとる。

・しししゃも 66mg (一匹 20g)  ・しらす干し 26mg (大さじ1杯 5g)  ・桜えび 60mg (3g) 

☆ 小松菜やほうれん草などの青菜料理(緑黄色野菜)を1日1～2品。

・小松菜 170mg (生で100g)  ・大根葉 195mg (生で75g)  ・ひじき 7mg (5g) 

☆ 大豆製品、乾物、ごまなども大事なカルシウムの供給源。

・木綿豆腐 180mg (150g)  ・ごま 60mg (小さじ2杯 5g) 

## ◎カルシウムの吸収を助ける栄養素も一緒に摂りましょう!

ビタミンD(魚やきのこ類)  
ビタミンK(青菜類、納豆、海藻類)  
マグネシウム(貝類、海藻類、大豆製品、野菜)



## ◎リンの摂りすぎには注意しましょう!

スナック菓子やインスタント食品、炭酸飲料に多く含まれています。リンの摂りすぎはカルシウムの吸収を阻害してしまうので気を付けましょう。