



花の季節はとても短く、過ごしやすい若葉の季節となりました。日中は暑いと感じることがあるものの、朝夕はまだまだ冷え込みますので風邪などご注意下さい。夏が近くなると日焼けが気になりますが、日を浴びることで骨形成に必要なビタミンDが体内で生成され、骨粗鬆症の予防の助けになると言われています。木陰で少し過ごすなど直射日光を避けつつ、適宜日に触れてみてはいかがでしょうか。今回は骨粗鬆症予防・改善に効果的なレシピのご紹介です。

## 今月のレシピ

\* しいたけの鰯バーグ詰め

＜材料＞		二人分	
いわし	3尾	片栗粉	小さじ2
木綿豆腐	1/4丁	しいたけ	4枚
しょうが	1かけ	植物油	小さじ1
青じそ	3枚	しょうゆ	小さじ2
白ごま	小さじ1	みりん	小さじ2
みそ	小さじ1	砂糖	小さじ1

問題です。  
消費カロリーが一番多い運動はどれ？  
A. ラジオ体操  
B. 腹筋30回  
C. 散歩10分  
\* 答えは次月号で。



### ＜作り方＞

- ①鰯は頭と内臓を取り、開いて中骨を外し包丁で粗くたたく。木綿豆腐はザルなどにあげ、水気をきっておく。しょうがはすり下ろし、青じそは千切り、しいたけは石づきを外す。
- ②しいたけ以外の①と白ごま、みそ、片栗粉をボウルに入れ、全体がなじむまでよくこねる。
- ③しいたけの内側に片栗粉（分量外）を薄くまぶし、②を詰める。
- ④フライパンに植物油をしき、③を両面焼く。
- ⑤④に火が通ったら、しょうゆ、みりん、砂糖を加え、全体に絡める。

### ＜ポイント＞

いわし、豆腐、ごまはカルシウムが豊富に含まれている他いわしはビタミンDが、豆腐と青じそにはビタミンKがそれぞれ含まれています。ビタミンDは腸管からのカルシウムの吸収を促進し、血中のカルシウム濃度を正常に保つ働きを持ちます。ビタミンKは骨の中にあるタンパク質を活性化し、骨形成を促してくれます。骨粗鬆症の予防にはカルシウムやビタミンが大切ですが、バランスの良い食事と適度な運動で体を整え、骨に刺激を与えてあげることも大切です。

♪先月号のクイズの答え：B. 自転車30分

A. 散歩30分、C. 水泳10分で消費できるカロリー80kcalで、おにぎり1個160kcalを消費するにはB. 自転車30分の運動が必要です。

栄養指導を随時実施しております。栄養指導をご希望の方はスタッフへお申し付け下さい。