



まめなかはなっせん

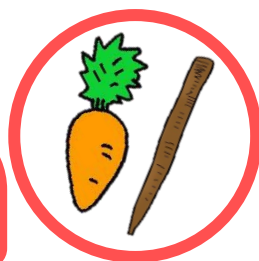
発
編

R7.3.1
行：郡上市
集：関保健所管内
行政栄養士研究会

今月のレシピテーマは

にんじん・ごぼう

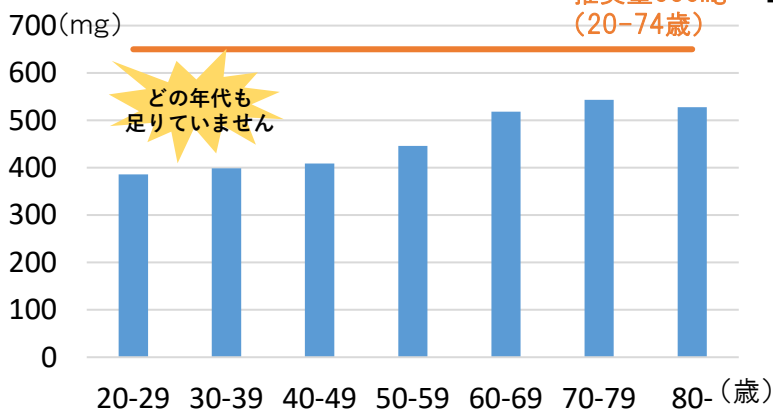
です！



女性の骨粗鬆症に注意！

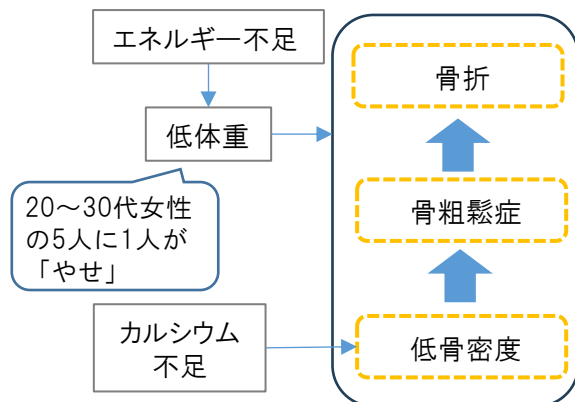
3月1日～3月8日は、女性の健康週間です。骨粗鬆症とは加齢や生活習慣などさまざまな理由により骨密度が激減し、骨の強度が低下して折れやすくなる病気です。骨粗鬆症や骨密度の低下は高齢の女性だけに起こることではありません。若い女性であっても、栄養不足、月経不順、運動不足などによって骨粗鬆症を発症したり、骨密度が低下して骨折してしまう可能性があるため注意が必要です。

【女性のカルシウム摂取量】



参考：令和5年国民健康・栄養調査
日本人の食事摂取基準2025

【エネルギー・栄養素と骨粗鬆症の関連】



参考：日本人の食事摂取基準2025

【予防対策】

食事 大切なのは1日3食をバランスよく、しっかり食べること。
そのうえで、丈夫な骨を作るために必要な栄養素を意識してとりましょう。

骨の主成分！

カルシウム



牛乳 乳製品 ・ 大豆製品 ・ 野菜 ・ 藻類 ・ 魚介類

1日の推奨量

650mg とることを
目指して

牛乳コップ一杯(200ml)
220mg

◎多くとるためにはこんな工夫を

- ・ チーズ、ヨーグルト、牛乳、豆腐から1日2品食べる
- ・ 煮干し、缶詰など魚は骨まで食べられるメニューを取り入れる

カルシウムの吸収を高める！

ビタミンD



干しシイタケ イワシ丸干し しらす干し 鮭

ビタミンK



野菜類 納豆 鶏もも肉

生活習慣

適度な日光浴でビタミンD合成

ビタミンDは食事から補うことができるが、80%は日光に当たることによって合成される

骨に刺激を与える適度な運動

ジョギング、ウォーキング、かかと落とし、ジャンプなど

禁煙

喫煙は骨密度を低下させる

※疾病の治療を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

【お問い合わせ先】

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地

大和保健福祉センターやまつじ 健康課 TEL0575-88-4511

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。

fax0575-88-4742



郡上市ホームページ

「たっぷり野菜しっかり減塩」メニュー

◎主菜：ひらひらごぼうのつくね(2人分)

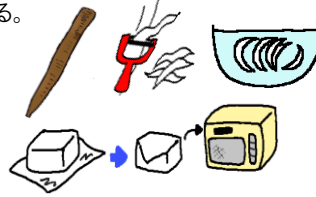
ごぼう	100g
絹ごし豆腐	75g
鶏ひき肉	160g
玉ねぎ	1/4個(50g)
おろしにんにく	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ2
薄力粉	大さじ1
油	大さじ1

(ひとり当たり)

エネルギー	274kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	18.0g
炭水化物	22.3g
食塩相当量	1.0g
野菜の量	75g

※減塩しょうゆを使用した場合、
食塩相当量 0.8 g となります。

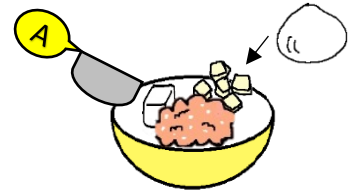
①ごぼうは洗って皮をむく。ピーラーで5～6cmの長さにささがきしにし、水に3分程度つけてあくを抜く。
豆腐はキッチンペーパーに包み、ラップをせずに500Wの電子レンジで2分加熱し、水切りし粗熱をとる。



③①の水気をしっかり切って薄力粉をまぶす。ごぼうをひとつかみし、8等分にしたら②をのせてごぼうで包むように丸める。



②鶏ひき肉に、みじん切りにした玉ねぎと豆腐、Aを入れて混ぜる。



④フライパンに油を熱し、③を並べて中火で2分蒸し焼きにする。裏返して2分蒸し焼きにしたら完成。



◎副菜：にんじんゴマ照り煮(2人分)

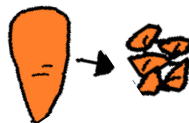
にんじん	1本(150g)
油	大さじ1
砂糖	小さじ2
水	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
黒ごま	小さじ1

(ひとり当たり)

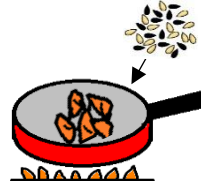
エネルギー	117kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	8.5g
炭水化物	10.6g
食塩相当量	0.6g
野菜の量	75g

※減塩しょうゆを使用した場合、
食塩相当量 0.4 g となります。

①にんじんは皮をむかず、3～4cm程度の乱切りにする。

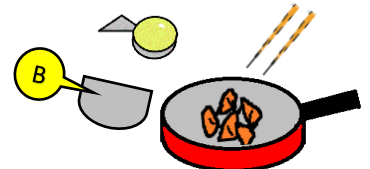


③再び中火にかけ、とろみがつくまで10分ほど煮詰める。仕上げに黒ごまを振って混ぜたら完成。



じっくり火にかけると甘～い♪

②フライパンに油をひき、にんじんを入れて中火にかけます。焦げ目がついてきたら火を止めてBを入れて混ぜる。



※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による算出量です。
調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が
変わることがあります。
また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

ぎふ野菜ファーストのInstagram



料理を作って、写真をInstagramに
「#ぎふ野菜ファースト」をつけて
投稿してね☆



山菜



山菜とは、山野に自生している植物であって、食用に適しているものの総称です。全国で食べられているものだけでも300種類あります。食卓に“春”を添える山菜は、日本ならではの季節の味覚として古くから親しまれてきました。ちよっぴりほろ苦く、野菜にはない素朴な味わいが楽しめます。

春にしか味わえない山菜もあるので、ぜひ、スーパーや道の駅で地域でとれる山菜を見つけてみてはいかがでしょうか。

