



まめなかねっせん

H31.3.1
発行：郡上市
編集：関保健所管内行
政栄養士研究会

今月のテーマは **にんじん・セロリ** です！

骨のためになる食生活



骨粗しょう症は、高齢になるにしたがって骨がもろくなり、骨折しやすくなった状態です。一度骨折してしまうと、完全な回復が難しく、要介護状態になる危険性が高まります。また、寝たきりからの肺炎、背骨が曲がることによる肺活量の減少や逆流性食道炎など、他の病気の原因になることもあります。そのため、初回の骨折を起こす前に骨粗しょう症を診断し治療することが大切です。骨粗しょう症かも知れない人を見つけるため、市では骨粗しょう症検診を実施しています。

◆骨粗しょう症は骨折を招く病気◆

骨は常に新陳代謝を繰り返し、新しい骨に作り替えられることで強度を保っています。しかし加齢によって骨の代謝が弱まると、知らないうちに骨密度が低下して、骨粗しょう症になることがあります。



◆女性は骨が弱りやすい？◆

男女ともに、高齢になるほど、骨粗しょう症にかかる人が増えます。とくに女性は、閉経によって骨を守っていた女性ホルモンが急激に減少するため、患者数が男性の約3倍多いです。

◆食事でとりたい栄養素◆

★カルシウム★

(成人の1日摂取推奨量 650~800mg)



☆ビタミンD☆

(成人の1日摂取推奨量 5.5μg)

カルシウムの吸収を助ける



☆ビタミンK☆

(成人の1日摂取推奨量 150μg)

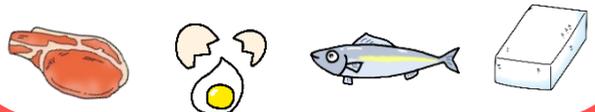
カルシウムを骨にくっつける



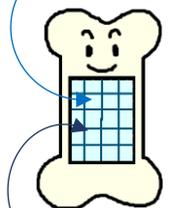
☆たんぱく質☆

(成人の1日摂取推奨量 50~60g)

コラーゲンの原料となる



カルシウム



コラーゲン



郡上市の食育



桃の節句

桃の花やひな人形を飾り、ちらし寿司やはまぐりの潮汁で、女の子の成長としあわせを願います。

ちらし寿司の具に使われる、れんこんやエビは、縁起がいいものとされ、お祝い事には良く使われます。

食生活改善推進員協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

郡上市食育キャラクター『たーんと君』

問い合わせ先：郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで

〒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し 健康課

Tel. 0575-88-4511 fax 0575-88-4742

※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。



◎主菜：さばとセロリのトマト煮込み（4人分）

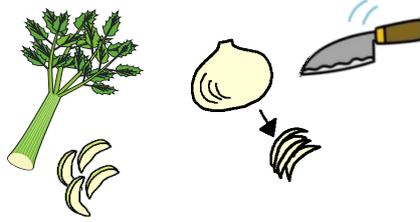
さば缶で手軽に♪

さば水煮缶	2缶
セロリ(茎)	120g
玉ねぎ	1/4個
サラダ油	大さじ1
A カットトマト缶	1缶
塩・こしょう	適宜
固形コンソメ	1個
ケチャップ	大さじ1
ローリエ	1枚

(ひとり当たり)

エネルギー	180kcal
たんぱく質	18.8g
カルシウム	35mg
食物繊維総量	2.2g
食塩相当量	0.7g

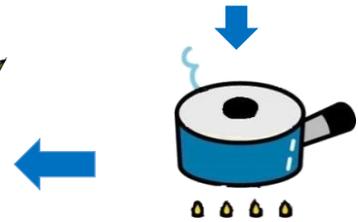
① セロリは斜め薄切りにする。玉ねぎは薄くスライスする。



② 鍋に油を熱し、①を炒め、さば缶とAを加え、弱火で約15分煮込む。



③ 食べる時にローリエを取り出す。



◎副菜：にんじんとチーズの子チミ（4人分）

香ばしくて色鮮やか!

にんじん	大1本
じゃがいも	中1個
葉ねぎ	20g
A パルメザンチーズ	40g
小麦粉	大さじ6
卵	1個
塩・こしょう	適宜
ごま油	小さじ4

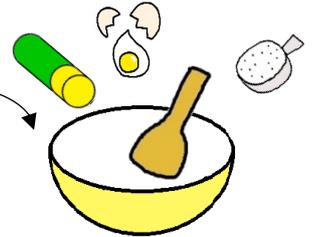
(ひとり当たり)

エネルギー	170kcal
たんぱく質	5.6g
カルシウム	86mg
食物繊維総量	4.4g
食塩相当量	0.7g

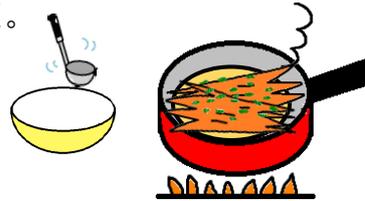
① にんじんは細い千切りにする。じゃがいもは皮をむきすりおろす。葉ねぎは小口切りにする。



② ①とAをボウルに入れ混ぜ合わせる。



③ フライパンにごま油を半分熱し、②を流し入れて中火で両面を焼く。



④ 仕上げに残りのごま油を回し入れ焼きあがったら、食べやすい大きさに切り分ける。



◎副菜：セロリと油揚げの炒め物（4人分）

セロリの葉まで無駄なく食べよう★

セロリ(葉・細い茎)	200g
油揚げ	1枚
いりごま	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2
A 酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2

(ひとり当たり)

エネルギー	62kcal
たんぱく質	2.1g
カルシウム	64mg
食物繊維総量	1.2g
食塩相当量	0.5g

① セロリの葉と細い茎はみじん切りにする。油揚げは細切りにする。



② フライパンを熱し、油揚げを炒め皿に取り出しておく。



③ フライパンに油を熱し、セロリを炒め、②を加えてAで調味する。仕上げにいりごまをふる。



ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真を
インスタグラムに
「#ぎふ野菜ファースト」を
つけて投稿してね☆



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は255g！

