

牛乳・乳製品で美味しく骨粗しょう症予防

文=金子 和恵(管理栄養士)

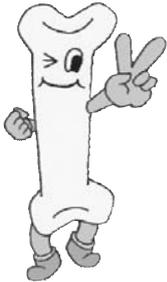
私 たちは毎日食べている食べ物からエネルギーを得て、生命を維持しており、毎日どんな食品をどの位食べるかによって、健康は大きく左右されます。

昨年12月に出された「平成25年度国民健康栄養調査結果」では成人の牛乳・乳製品の平均摂取量は103.9gで、一日の摂取量の目安である200gに比べ半分程度しかとれていませんでした。牛乳・乳製品には骨や歯の構成成分であるカルシウムが多く含まれ、カルシウムが不足すると骨粗しょう症の原因になります。必要なカルシウムを摂るためにはまずは、欠食せずに規則正しく三食とることが大切です。また、カルシウムは牛乳・乳製品の他にも骨ごと食べられる小魚や大豆製品・青菜・海藻などの食品に含まれていますので、いろいろ

るな食品を偏りなく食べるようにしましょう。そして、牛乳・乳製品は毎日欠かさず習慣的に摂りましょう。

(一日の目安量)牛乳200ml
またはスライスチーズ2枚
またはプレーンヨーグルト150g

牛乳・乳製品はそのまま飲んだり、食べたりすることが多いですが、料理にプラスするとコクがでておいしくなり、減塩効果も期待できます。意外と味噌やしょうゆとの相性も良いので、洋風な料理だけでなく、煮物や和え物などの和食にも取り入れてみてください。



【おすすめレシピ その1】 「ミルク茶碗蒸し」



材料 (4人分)

鶏卵・・・1コ	甘エビ・・・4尾
牛乳・・・300ml	みつば・・・適量
栗の甘露煮・・・4コ	しょうゆ・・・小さじ1/2
干椎茸・・・1枚	食塩・・・小さじ1/3

具にハム、ブロッコリーや茹でたジャガイモを入れると洋風茶碗蒸しになります。

作り方

- 1 干し椎茸を水で戻し、細切りに。甘エビは殻をむく。みつばは3cmの長さに切る。
- 2 卵はほぐして、牛乳を混ぜてこす。塩、しょうゆで味付けする。
- 3 器に具を入れ、2を均等に注ぎ、1コずつラップでふたをする。
- 4 フライパンに水を2cmの高さまで注ぎ、3を入れてふたをし、強火で2~3分、弱火で10~15分蒸す。(または、蒸し器で蒸す。)

【おすすめレシピ その2】 「ホタテとブロッコリーのグラタン」



材料 (4人分)

ホタテ貝柱・・・200g	小麦粉・・・大さじ2
ブロッコリー・・・150g	塩・こしょう・・・少々
ベーコン・・・2枚	とろけるチーズ・・・40g
バター・・・20g	

作り方

- 1 ブロッコリーは硬めに茹で、食べやすい大きさに切る。
- 2 ホタテは4等分に切り、ベーコンは細切りにして、フライパンにバターを溶かしてさっと炒めホタテを一度取り出す。
- 3 小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒めた後、牛乳を少しずつ加えて混ぜ、とろみがついたら塩・こしょうで味付けする。さらに、ホタテとブロッコリーを加え混ぜて、耐熱容器に移す。
- 4 チーズをのせて、焦げ目がつくまでオープンで焼く。