



栄 養 だ よ り

~正しく食べて元気な身体をつくりましょう~

Vol.6



骨粗しょう症を予防し、 寝たきりの原因になる骨折には注意を！

1年で最も寒い時期といわれる大寒も過ぎ、「立春」を迎えました。冬の寒さで背中が丸まり、体が硬くなっていませんか？寒さで体が縮こまると、普段ならなんでもない場所でも転びやすくなるので骨折には注意が必要です。さあ、春はすぐそこ♪寒さのあまり行動力が衰えがちな毎日から一歩前に踏み出して、春の芽吹きに備えましょう(^ ^)

骨折は
“寝たきり
の原因”
第3位



今食べたい 旬の野菜

春菊

春に黄色の花を咲かせることから「春菊」と呼ぶそうです。骨の材料となるカルシウムも豊富に含み、今の時期にぜひ摂りたいお野菜です。また、独特の香り成分には食欲増進、胃もたれの解消、消化促進の効果があります。

【注目の栄養成分】

カロテン、ビタミンB2、C、E、カルシウム、鉄、食物繊維

【栄養価】22kcal/100g

葉がギザギザのものは香りも苦みも強く、丸いものは香りも苦みも薄いので好みに合わせて選びましょう



答え：B カルシウムの吸収を助けるビタミンDは紫外線を浴びることで体内でもつくられます。運動も兼ねて30分程度のお散歩など、日光浴をしてみましょう。

~元気もりもり♪知っ得クイズ~

Q. カルシウムはビタミンDと一緒に摂ることで、腸管での吸収率が良くなります。その“ビタミンD”は食事以外でも確保することができます。それは次のうちどれでしょう？

- A. 温かい温泉に浸かってのんびりする
- B. 木陰での読書や散歩など日光浴をする
- C. 元気いっぱい大声で歌う

答えは左下にあります

☆☆☆おすすめレシピ☆☆☆

ビタミンDを豊富に含む干し椎茸を追加すれば、さらにカルシウムの吸収率がUPします

春菊の白和え



材料（4人分）

- 春菊 120g
- 木綿豆腐 160g
- 人参 80g
- いりごま 大さじ1
- (調味料)
- 薄口醤油 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 食塩 少々

【事前準備】豆腐を水切しておく。キッチンペーパーに包み、600Wの電子レンジで1分30秒ほど加熱すると早くできます

栄養価（1人あたり）E補* -69kcal 蛋白質4.1g 脂質2.9g 塩分1.0g

【作り方】

春菊はさっと茹でよく水気を絞り、適当な大きさに切る。人参は短冊切りに切り柔らかく茹でて水気を切っておく。水を切った豆腐を滑らかに潰し調味料を合わせる。と の野菜を合わせる。味を見て調整を♪最後にすりごまを混ぜて出来上がり