

管理栄養士のお手軽レシピノート



★しっかり噛んで食べよう！

骨粗しょう症予防の献立

魚料理
骨粗しょう症予防
よく噛むメニュー

★鮭南蛮～彩野菜のタルタルソース

《材料》（2人分）

○鮭

- ・生鮭 2切れ
- ・塩・こしょう 少々
- ・片栗粉 小さじ2
- ・揚げ油 適量

○タルタルソース

- ・ゆで卵 1個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・きゅうり 1/2本
- ・パプリカ 1/4個
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・レモン汁 小さじ1/2
- ・塩・こしょう 少々

○甘酢たれ

- ・醤油 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・みりん 大さじ1



《作り方》

- ① タルタルソース用のゆで卵を作る。(鍋にお湯をわかして卵を入れ、12分茹で、冷水にとる。)
- ② ゆで卵は殻をむき、玉ねぎ、きゅうり、パプリカと一緒に粗いみじん切りにする。
- ③ タルタルソースの材料を全てボールに入れて、混ぜ合わせる。
- ④ 鮭は3等分に切り、塩・こしょうをふり、片栗粉をはたく。
- ⑤ フライパンに油を入れ、温め、
①を両面1分～1分半くらいずつきつね色になるまで揚げ焼きする。



⑥ 甘酢たれの材料を全て合わせ、揚げ焼きしたフライパンの油を拭き取り、煮詰める。

⑦ 揚げた鮭をフライパンに入れ、たれを絡める。

⑧ 盛り付けのときに、鮭にタルタルソースをかけて完成。

★パリパリサラダ

《材料》（2人分）

・水菜	1株	・オリーブオイル	大さじ1
・セロリ	3cm	・レモン汁	小さじ2
・れんこん	35グラム	・塩	ひとつまみ
・アーモンドフィッシュ	1袋(7g)	・粉チーズ	小さじ1



《作り方》

① れんこんは薄いいちょう切りにし、水気を切ってから揚げる。

★ポイント★

焦げない程度に、薄いきつね色になればOK

② 水菜は食べやすい長さに切り、セロリは薄切りにする。

③ オリーブオイル、レモン汁、塩、粉チーズを混ぜる。

④ ①と②とアーモンドフィッシュをボールに入れ、

③をかけて軽く和えたら完成。



生野菜やアーモンドフィッシュなど、しっかり噛む食材を多く取り入れてみました。しっかり噛むことで、満足感を得たり、口腔機能が鍛えられるなど、良いことがたくさんあります。

ぜひ、普段の食事でも、噛むことを意識してみてください！

★切り干し大根の味噌汁

《材料》 (2人分)

・切り干し大根	10g	・干し椎茸	1個
・豚ひき肉	60g	・味噌	大さじ1強
・生姜	1/2 かけ	・水	360ml



《作り方》

- ① 切り干し大根は軽く水で洗う。干し椎茸は分量の水で戻し、戻し汁は捨てずに取っておく。
- ② 椎茸は薄切り、生姜をみじん切りにする
- ③ ①の戻し汁の中に椎茸、生姜、切り干し大根を入れ、軽く沸騰させる。
- ④ ③の中に豚肉をスプーンで一口大にすくって落としていく。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、火を止めて、味噌を溶かし入れる。



～管理栄養士のあとがき～

骨粗しょう症予防で積極的に摂ってほしい栄養素

- ①カルシウム (骨を強くする) →牛乳などの乳製品、骨ごと食べる小魚、海藻類など
- ②ビタミンD (カルシウムの吸収を促す) →鮭、きのこ類など
- ③ビタミンK (カルシウムを骨に沈着させる) →納豆、ほうれん草、フロコリーなど

この栄養素の他にも肉や魚などのたんぱく質と一緒に、バランスよく摂取することが大切です。食事以外にも、運動や日に当たることも骨粗しょう症予防に繋がるので、食事と一緒に取り入れてください。

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

