



ふじみ野市元気・健康メニュー

今回の栄養素
カルシウム

レシピ紹介



～豆腐のわらび餅～【たんぱく質充実メニュー】

～材料（2人分）～

- ・絹ごし豆腐 200g
- (A) 片栗粉 大さじ2.5
- (A) 砂糖 大さじ2
- ・きな粉 大さじ1
- ・黒蜜 大さじ1(18g)

【1人分あたり】

エネルギー 168kcal 炭水化物 27.7g
たんぱく質 6.2g 食塩相当量 0g
脂質 3.8g

デザートでたんぱく質と
カルシウムを摂取!!



～レシピ～

- ①大きめの耐熱容器に、豆腐（水切り不要）を入れ、泡だて器でなめらかになるまで混ぜ、（A）を加えてさらに混ぜる。
- ②ラップをせずに、電子レンジ（600w）で2分加熱し、もう一度よく混ぜる。これをもう一度繰り返す。
- ③タッパー等に流しこみ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ④お皿にとりわけ、きな粉と黒蜜をかけて完成。

市内の飲食店でも元気・健康メニューが食べられます！
詳しくはQRコードよりご確認ください。



ふじみ野市保健センター
地域健康支援係

栄養ワンポイントコーナー

カルシウムは骨や歯を形成したり、筋肉の活動にも必要な栄養素になります。不足すると骨粗鬆症などのリスクも高まります。牛乳の中に含まれるタンパク質は体の中で、カルシウムの吸収率を上げる働きがあります。

【たんぱく質充実メニュー】

1日に必要なたんぱく質の目安：自分の体重(kg) × 1.0~1.2g

(例) 体重50kgの場合：50(kg) × 1.0~1.2g **50~60g**

50~60gってどれくらいの量??

たんぱく質が多く含まれる肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などを自分の両手のひらに乗せた量



▲「手ばかり栄養法」による1日に必要なたんぱく質の目安(体重50kgの場合)。本人の手のひらが基準になります。

たんぱく質を効率よく吸収するためには、3食に分けて食べることがポイント！



カルシウムで防ぐ骨粗鬆症！



骨粗鬆症って…？

骨量(骨密度)が減る、または骨の質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気のこと。

骨量は20歳がピーク！年齢とともに骨粗鬆症のリスクは高くなるので、誰もが気を付ける必要がある病気です。

骨を強くするために大切な栄養素はカルシウムの他に、ビタミンD、K、たんぱく質などが重要になります。



女性は男性の**5倍も!**
特に注意が必要です!

ふじみ野市での骨粗鬆症の年間医療費は、

7,153万円(国民健康保険加入者)

【内訳】 男性：1,145万円 女性：6,008万円