

ビタミンDをとって骨を強くしましょう！ 今月は「まいたけ」をご紹介します

「いつの間にか骨折」という言葉をお聞きになったことはありますか？

年をとると、いつの間にか腰が曲がってきますが、これは圧迫骨折と言われるものです。重いものを持ちあげたり、ちょっと尻もちをついただけで、腰の骨がつぶれ、だんだんと腰が曲がってきます。その原因は「骨粗鬆症」といい、骨がスカスカになる病気です。これは女性に多く、特に50歳頃閉経をむかえると急激に進みます。骨粗鬆症予防をして、「いつまでも背筋をピンと若々しく美しく」いきましょう。まだ若いから大丈夫と安心してはいけません。若いうちに骨を強く丈夫にしておくことは一番の予防効果があるのです。

そこで今回はカルシウムの吸収を助け、骨を強くする、ビタミンDをたくさん含む「まいたけ」の紹介です。じつは、日本人はビタミンDの摂取量は不足気味なのです。ビタミンDは日光浴で増加しますが、冬場は日照時間が少なく不足しがちです。しっかり食事で補いましょう。冬野菜の春菊と合わせて、簡単な副菜1品プラスです。

【まいたけと春菊のさっと煮】



まいたけ	1パック(100g)
春菊	1袋(200g)
みりん	大さじ1袋(18g)
めんつゆ	大さじ1杯(18g)
砂糖	小さじ1/2(1.5g)
かつお節	1袋(5g)

栄養価(100gあたり)

エネルギー38kcal、タンパク質 3.2g、

脂質 0.4g、炭水化物 0.4g、食塩相当量 0.3g

【つくり方】

- ①まいたけを小分けし、2~3時間天日干しておく(ここがポイント！天日干しでビタミンDが増加する)。
- ②春菊は茹でて水気を絞り、一口大に切っておく。
- ③鍋にまいたけを入れ、みりん、めんつゆ、砂糖を入れる。弱火で炒るようにし、まいたけに味をつける。
- ④まいたけから汁が出てきたら火をとめ、②の春菊を混ぜ合わせる(ここがポイント！まいたけのみに味をつけることで、減塩になる)。
- ④かつお節を混ぜ、器に盛り付ける。