

◆認定NPO法人京滋骨を守る会共催事業

第7回 骨粗鬆症予防のための料理教室

認定NPO法人京滋骨を守る会との共催事業「骨粗鬆症予防のための料理教室」を21名の骨を守る会会員を対象に実施し、骨の健康に必要なカルシウム（Ca）、ビタミンD（VD）、ビタミンK（VK）を豊富に含む献立を栄養クリニックスタッフの協力のもと、調理・試食していただいた。

講義後、カルシウム自己チェック表を用いて現在のカルシウム推定摂取量を確認し、カルシウム摂取量アップの目標を各自設定していただいた。

●講師：中村 智子（京都女子大学栄養クリニック指導員、認定NPO法人京滋骨を守る会管理栄養士）

●講義：骨粗鬆症の知識、骨粗鬆症予防のための食事と生活習慣

●実施献立：

鮭と小松菜中華風クリーム煮：VD豊富な生鮭と牛乳（Ca）、小松菜（Ca、VK）、生椎茸（VD）をオイスターソース、鶏がらスープ、にんにくで味付けした中華風クリーム煮。

水菜とキムチのチーズチヂミ：水菜（Ca、VK）、ちりめんじゃこ（Ca、VD）と白菜キムチ（VK）を卵（VD）と薄力粉、片栗粉を混ぜた生地に加え、ピザ用チーズ（Ca）を乗せて薄く香ばしく焼く。発酵食品のキムチとチーズの組み合わせが味のポイント。

中華風五目豆：水煮大豆（Ca）、干しえび（Ca）と干し椎茸（VD）を組み合わせた中華味の五目豆。人参とさやいんげんを彩りに、ピーナツの歯ざわりが楽しい常備菜として活用できる1品。

黒ごまミルクぜんざい：Caを含む牛乳、スキムミルク、黒すりごまを使ったCaたっぷりの簡単デザート。1人分で190mgのCaが摂れる。

（一人分の栄養価：735kcal、カルシウム619mg、ビタミンD18.3μg、ビタミンK176μg、食塩2.3g）

●参加者の感想：話し（講義）が分かり易く、料理は美味でした。簡単で手軽にできる献立とカルシウム自己チェック表でのチェックを教えてください、とても良かったです。自分が意識することで、不足しているカルシウムを簡単に補えることが分かりました。いつも気を付けていないとカルシウムは不足すると思った。いろいろなカルシウム食材を取り入れる努力をしたいと思いました。

第8回骨粗鬆症予防のための料理教室

次回、第8回料理教室を3月中旬に栄養クリニックとの共催にて実施予定である。田中事務局長の骨粗鬆症予防についての分かりやすい講演と、会員様からのご要望の多い、骨を丈夫にするカルシウム等が豊富な料理の調理を行う。（中村智子）

