3月

ヘルシースタジオ教室　第５８弾

「骨粗鬆症予防」

～〇〇食材で吸収率アップ～



日　時：令和8年3月26日（木）
10時00分～12時00分

場　所：別館4階 「ヘルシースタジオ」

総合病院 厚生中央病院

本日のメニュー

ご飯100g

厚揚げと舞茸のみぞれがけ

水菜と長芋のシャキシャキサラダ

もやしと桜えびのスープ

お豆腐の白玉

～ワンポイント～

1 大豆製品はカルシウムの宝庫です。舞茸のビタミンD，レモン汁のクエン酸で吸収率をアップ！

2．適度な運動は骨つくりにを助ける。

3．夜間はカルシウムの吸収はよくなる。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 G	炭水化物 g	食物繊維 g	カルシウム g	食塩相当量 g
860	37.1	19.6	141	9.2	410	2.5

※下記ご飯100gの栄養価も含まれる。（1人当たり）
エネルギー168kcal P2.5g F0.3g C37.1g,DF1.5g,Ca3mg

総合病院 厚生中央病院

厚揚げと舞茸のみぞれがけ

材料（1人前）

◆厚揚げ・・100g　◆舞茸・・50g
◆小松菜・・30g　◆ごま油・・小匙1/2(2g)
≪A≫
●おろし生姜・・3g　●砂糖・・小匙1/2(1.5g)
●塩・・0.5g(ひとつまみ)
≪おろしだれ≫
★大根おろし・・60g
★めんつゆ(3倍濃縮)・・小匙1(7g)



作り方

①舞茸は食べやすい大きさに手でほぐし、小松菜は4cm幅に切り、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
②大根おろしは水気を切る。おろしだれの材料を混ぜ合わせておく。
③フライパンにごま油を中火で熱し、厚揚げ、舞茸を表面に焼き色がつくまで3分ほど焼く。
④厚揚げに焼き色がついたら小松菜、Aを加えて2分ほど炒め、小松菜がしんなりしたら火を消す。
⑤器に盛り付けて、おろしだれをかけたら完成。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カルシウム g	食塩相当量 g
192	12.6	13.6	8.1	3.6	300	1.2

水菜と長芋のシャキシャキサラダ

材料（1人前）

◆長芋・・40g　◆水菜・・20g　◆長ねぎ・・5g
◆生姜・・2g　◆刻みのり・・1/6枚(0.5g)
≪合せ調味料≫



●白すりごま・・小匙1/3強(1g)
●ごま油・・小匙1/2(2g)
●めんつゆ（3倍濃縮）・・小匙1/3弱(2g)
●砂糖・・小匙1/2(1.5g)　●和風だしの素・・0.3g

≪3倍濃縮を基本にした場合≫
小匙1(7g) → 2倍濃縮大匙1/2(8.5g)　1.5倍に増
　　4倍濃縮小匙1弱(6.8g)　3/4に減

作り方

①長芋は1cm幅の食べやすい大きさに、水菜は4cm幅に、長ねぎと生姜はせん切りにする。
②ボウルに合せ調味料を混ぜ合わせ、①の野菜を加えてしっかりと和える。
③器に盛り付け、刻みのりをのせたら完成。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カルシウム g	食塩相当量 g
66	2.0	2.7	9.5	1.5	65	0.3

もやしと桜えびのスープ

材料（1人前）

◆もやし・・60g　◆桜えび・・1g
◆小葱・・2g
≪調味料≫
●水・・120ml　●レモン汁・・小匙1(5g)
●顆粒中華スープの素・・小匙1/3強(1g)
●塩・・0.4g　●黒こしょう・・少々



作り方

①小葱は4cm長さに切る。
②鍋に調味料を入れて中火にかけ煮立ったら、
もやし、桜えび、小葱を入れさっと煮て完成。

桜えびと小エビの違い

小エビは小さいエビの総称です。エビは高たんぱく質で低脂肪です。桜えびの方がカルシウム、ミネラル、アスタキサンチン(疲労回復・眼精疲労）が多く含まれる。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カルシウム g	食塩相当量 g
16	2.0	0.1	2.4	0.8	27	0.9

お豆腐白玉

材料（1人前）

◆白玉粉・・15g　◆絹ごし豆腐・・15g

≪A≫

★砂糖・・小匙2/3(2g

★きな粉・・小匙1弱(2g)



作り方

①白玉粉に絹ごし豆腐を加えてよく練り、耳たぶくらいのかたさにする。

※かたい場合は水を少しずつ加え調整してください。

②一口大に丸め、真ん中を少しくぼませる。

③沸騰しているお湯の中に入れ、浮き上がるまでゆでる。

④浮き上がり、1～2分ゆでたらすくい上げ、氷水で冷やす。水気を除き器に盛り付け、混ぜ合わせた≪A≫をかけたら完成。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カルシウム g	食塩相当量 g
77	2.5	1.2	14.9	0.6	16	0