7月

ヘルシースタジオ教室　第65弾

第66弾

「骨粗鬆症が心配の方！！」





日　時：令和8年7月16日（木）
23日（木）
10時00分～13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

カルシウム自己チェック表

		0点	0.5点	1点	2点	4点	点数
1	牛乳をよく飲みますか？	ほとんど飲まない	月1～2回	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	
2	ヨーグルトをよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2個	
3	チーズ等の乳製品やスキムミルクをよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
4	大豆、納豆等の豆類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
5	豆腐、がんも、厚揚げ等の大豆製品をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
6	ほうれん草、小松菜、チンゲン菜等の青菜をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
7	海藻類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日		
8	ししゃも、丸干しいわし等の骨ごと食べられる魚を食べますか？	ほとんど食べない	月1～2回	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	
9	しらす干し、干し海老等の小魚類を食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
10	朝食、昼食、夕食と1日に3食を食べますか？		1日1～2食		欠食が多い	きちんと3食	

合計点数：　　点

20点以上 良い	**1日に必要な800mg以上とれています。このままバランスのとれた食事を続けましょう。**
16～19点 少し足りない	**1日に必要な800mgに少し足りません。20点を目指しましょう。**
11～15点 足りない	**1日に600mgしかとれていません。あと5～10点増やしていきましょう。**
8～10点 かなり足りない	**必要な量の半分しかとれていません。カルシウムの多い食品を今の2倍とるようにしましょう。**
0～7点 全く足りない	**カルシウムがほとんどとれていません。食事を見直しましょう。**

本日のメニュー

ご飯１００ｇ

厚揚げとなすのごまみそ炒め

長いもと水菜のさっぱり桜えび和え

さば缶で簡単冷汁

ヨーグルトと野菜ジュースの

シャーベット

≪ワンポイント≫

・カルシウムの吸収率は、乳・乳製品40%、魚類30%、大豆・豆製品20%、野菜類18%。
・魚、きのこのビタミンDは、カルシウムの吸収率をあげる。
・納豆・青菜・ブロッコリーのビタミンKは、骨作りには必要不可欠です。

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 mg	食塩相当量 g
670	39.0	29.4	69.7	69.7	710	3.0

厚揚げとみすのごま味噌炒め

材料（1人前）

◆厚揚げ・・100g　◆なす・・80g
◆サラダ油・・小匙1(4g)　◆小ねぎ(小口切)・・5g
≪A≫



●しょうが(すりおろし)・・3g
●白すりごま・・小匙1/2強(1.5g)
●みそ・・小匙1(6g)　●みりん・・小匙1(6g)
●酒・・小匙強(6g)　●醤油・・小匙1/2(3g)
●砂糖・・小匙1(3g)

作り方

①なすは一口大に切る。厚揚げはペーパータオルで余分な油をふきとり一口大に切る。Aは混ぜ合わせておく。
②フライパンにサラダ油を中火で熱し、なすと厚揚げを4分ほど炒める。**※加熱時間は2人分の目安です。**
③焼き色がついたらAを加え、１分ほど全体を炒め合わせる。
④器に盛り、小ねぎを散らしたら出来上がり。

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 mg	食塩相当量 g
212	12.8	14.6	9.6	3.2	284	0.8

長いもと水菜のさっぱり桜えび和え

材料（1人前）

◆長いも・・６０g ◆水菜・・２０g

◆桜えび・・２g

◆ポン酢しょうゆ・・小匙1(6g)

◆ごま油・・小匙1/2(2g)



作り方

①長いもはめん棒でたたいて粗めに割り、水菜は３㎝幅に切る。

②ボウルに全ての材料を入れ、しっかりと和えたら出来上がり。

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 mg	食塩相当量 g
69	3.3	2.3	9.7	1.2	94	0.4

≪ポイント≫

長いもはたたいて割ることで、調味料がよく絡みます。桜えびのうまみとポン酢しょうゆの酸味で味わい深い仕上がりに。

さば缶で簡単冷汁

材料（1人前）

◆さば缶(汁含む)・・75g ◆きゅうり・・50g

◆塩・・0.2g ◆みょうが・・5g ◆青じそ・・2g

◆味噌・・大匙1/2(9g)

◆水(さば水煮缶の汁と合わせて)・・140ml

◆白すりごま・・大匙2/3(5g) ◆かつお節・・1g

作り方

①きゅうりは薄切りにし、塩を振って10分ほどおく。
水けが出たら流水でよく洗い、ペーパータオルで水けをしっかりきる。みょうがは輪切りにする。

③さば缶から身を取りだす。身の半分量と味噌をボウルに入れ、味噌と混ぜ合わせながらへらで粗くつぶす。

④少しずつ水を加え、味噌が溶け残らないようによく混ぜる。白すりごま、かつお節、きゅうり、手でちぎった青じそを加える。

⑤器に注ぎ、残りのさば缶を軽くほぐして加える。みょうがを添えて出来上がり。

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 mg	食塩相当量 g
212	12.8	14.6	9.6	3.2	284	0.8

ヨーグルトと野菜ジュースシャーベット

材料（４人前）

◆野菜ジュース・・60g

◆プレーンヨーグルト・・120g

◆はちみつ・・大匙1と1/3(28g)

作り方

①冷凍用保存袋に材料をすべて入れて混ぜ合わせ、平らにして冷凍する。

②手でつまんでシャーベット状にほぐし、器に盛り付けたら出来上がり。

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 mg	食塩相当量 g
46	1.3	0.9	8.4	0.2	46	0.1

≪はちみつ≫
1105人を対象に40gの経口蜂蜜摂取を8週間にわたって摂った場合、空腹時グルコース、総コレステロール、LDL-C、空腹時トリグリセリドが有意に減少し、HDL-Cが有意に増加した。
※トロント大学 タウセフ　カーン氏

・アカシアはちみつ・・果糖（フルクトース）GI値30-40
・マヌカハニー・・ブドウ糖（グルコース）GI値55