

# 知っておきたい！骨粗しょう症

山陰中央新報 連載コラム バックナンバー ⑧

2020年12月28日掲載：骨すくすく！ キーマカレー

骨粗しょう症の予防につながるレシピとしてご紹介するのは、プレーンヨーグルトとトマトの缶詰を煮込んで作る「キーマカレー」です。

「キーマ」は、ヒンディー語で細切れ肉やひき肉という意味で、大まかにひき肉で作るカレー料理を「キーマカレー」といいます。ヨーグルトを使うことでカルシウムの摂取量をアップさせることはもちろん、味をさっぱりと、まろやかにして、いつもと一味違うカレーに仕上がります。

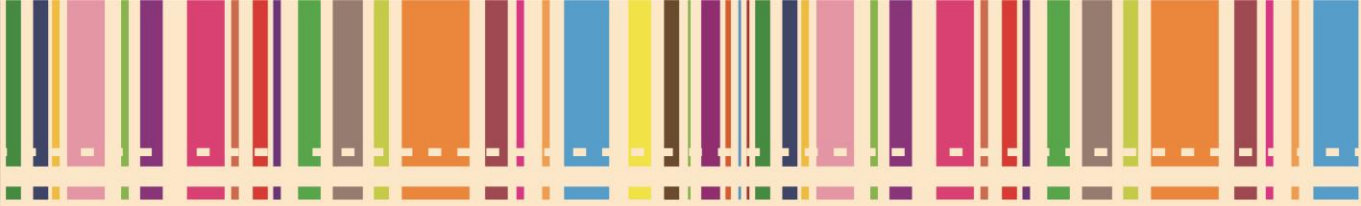
牛乳コップ1杯（180ミッドル）程度のカルシウムが取れ、おいしくいただけますので、ぜひ、お試し下さい。また他の材料には、カルシウムの吸収を手助けするビタミンDを含むキノコ類、ビタミンB6が含まれている鶏のひき肉を使います。

さらにデザートとして、果物を合わせて食べるとビタミンCも取れ、より予防効果が高まります。ちなみに鶏のひき肉を鯖サバの水煮缶詰に替えると、ビタミンB12を取ることができます。こちらもおいしいのでお勧めです。

「そうは言っても、毎日は大変だわね」と思われる方もいらっしゃると思います。骨の健康を保つには、骨の量だけでなく質も考えなければいけません。

そのためにはまず、栄養バランスの取れた食事が重要です。食事は、ご飯やパン、麺などの主食、魚・肉・豆腐・卵を使った主菜、野菜・キノコ・海藻を使った副菜を揃えるようにしましょう。主食、主菜、副菜を意識することで、自然に栄養のバランスが整いやすくなります。

そのうえで、適量の牛乳・乳製品・果物を取り入れてください。骨粗しょう症予防の食事は、毎日、コツコツと取り組むことが大切です。



(土江 篤・JCHO玉造病院 管理栄養士)

