

### 高野豆腐の牛肉巻き

～貧血予防～



(2人分)

材料	分量	材料	分量	材料	分量
高野豆腐	2枚	オリーブオイル	小さじ2	★みりん	大さじ1
牛切り落とし肉	160g	★しょうゆ	大さじ1	★三温糖	大さじ1/2
薄力粉	適量	★酒	大さじ1	ミニトマト・好みの野菜	適量

#### 【作り方】

- ① 高野豆腐は表示通りに戻し、水気を切って四等分に切る。★を混ぜ合わせる。
- ② 高野豆腐に牛切り落とし肉を巻き、薄力粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、②をコロコロと回転させながら焼く。
- ④ 牛肉に火が通ったら混ぜ合わせた★を加えて、再びコロコロと回転しながらタレを絡める。
- ⑤ 器に盛りつけ、ミニトマトやお好みの野菜を添える。

鉄が多く含まれている「高野豆腐」ですが、吸収率の低い「非ヘム鉄」になります。そこで、動物性タンパク質(牛肉)、ビタミンC(ミニトマト・野菜)と組み合わせることで吸収率は高まります。「牛肉」はヘム鉄が豊富なため、より鉄の摂取量が増加します。比較的安い切り落とし肉でも継ぎ足ししながら巻いていき、薄力粉をまぶすことで肉がまとまり、肉の旨みを閉じ込められます。「ミニトマト」は普通の大きさのトマトの約2倍のビタミンCが含まれています。【トマト15mg・ミニトマト32mg/100g当たり】ビタミンCは熱や水に弱いので、生で手軽に食べられる「ミニトマト」は便利です。



手軽で簡単!

### サバ缶のホイコーロー

～骨粗鬆症予防～



(2人分)

材料	分量	材料	分量	材料	分量
サバ味噌煮缶	1缶	オリーブオイル	大さじ1	オイスターソース	小さじ1
キャベツ	100g	ニンニク	1/2片分	ゴマ油	大さじ1/2
ピーマン	1個	ショウガ	1/2片分		
赤パプリカ	1/4個	豆板醤	小さじ1/4		

※サバ味噌煮缶はメーカーによって味が違いますので、調味料の量は好みで調整してください

#### 【作り方】

- ① キャベツはざく切りに、ピーマンと赤パプリカは乱切りに切る。ニンニクとショウガはすりおろす。
- ② フライパンにオリーブオイルとニンニク、ショウガ、豆板醤を入れて熱し、香りが出てきたら野菜を入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ サバの味噌煮缶を缶汁ごと加え、身を一口大にほぐしながら炒めてオイスターソースで味を調える。
- ④ ゴマ油を回し入れて火を止め、器に盛り付ける。

「魚缶」は魚の身だけでなく骨や皮、血合いなどが含まれており、余すところなく魚の栄養を摂取することができます。骨粗鬆症予防に大切なタンパク質、カルシウム、ビタミンD、ビタミンB6が豊富に含まれ、保存期間も長く手軽に食べられるのでおススメの食品です。缶汁も非常に栄養価が高いので捨てずに食べるようにしましょう。タンパク質(サバ缶)の代謝にはビタミンB6(ニンニク・赤パプリカ・サバ缶)が欠かせません。ビタミンB6が不足するとタンパク質を摂っても体内で上手く利用されないため積極的に食べるようにしましょう。



### 納豆と酢の相乗効果レシピ

#### 納豆とトマトの酢オイル和え



納豆……………1パック  
 トマト……………1/4個  
 大葉……………2枚  
 ★黒酢……………小1  
 ★オリーブオイル…小1/2  
 ★付属のたれ……1/2袋

【作り方】 納豆と★を混ぜ、好みの大きさに切ったトマトと大葉を和える。

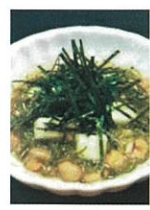
#### 納豆とほうれん草の酢辛子和え



納豆……………1パック  
 ほうれん草………1/4束  
 ★黒酢……………小1  
 ★付属のたれ……1/袋  
 ★付属のからし……1/2袋

【作り方】 納豆と★を混ぜ、ゆでて3cm幅に切ったほうれん草と和え、かつお節をかける。

#### ねばねば納豆の黒酢和え



納豆……………1パック  
 めかぶ……………20g  
 長いも……………20g  
 刻みのり……………適量  
 ★黒酢……………大1  
 ★付属のたれ……1/2袋

【作り方】 納豆と1cm角に切った長いも、めかぶ、★を混ぜ合わせ、刻みのりを散らす。

「納豆」は非常に健康効果の高い発酵食品です。有機酸が豊富に含まれる「酢」と組み合わせることで、血圧や血糖値上昇の抑制、血中脂質や内臓脂肪の減少、腸内環境の改善、減塩効果、疲労回復、ガンや生活習慣病の予防など、さまざまな健康効果がより一層高まります。また酢は、鉄やカルシウムなどミネラルの吸収を助ける働きがあり、貧血や骨粗鬆症の予防に役立ちます。



混ぜて冷やすだけ!

### 豆腐のレアチーズケーキ

～骨粗鬆症予防～



(1人分)

材料	分量	材料	分量	材料	分量
クリームチーズ	60g	砂糖	大さじ1	レモン	1/4個
絹ごし豆腐	45g	ビスケット	1枚	黄キウイフルーツ	1/4個

#### 【作り方】

- ① レモンは搾り、キウイフルーツは薄くスライスする。
- ② ボウルにクリームチーズ、豆腐、砂糖、レモン汁を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 器に砕いたビスケットをしき、上から②を流し入れキウイフルーツを飾り、ラップをして冷蔵庫で約1時間冷やす。

「骨量(骨密度)は十分あるのに、骨折しやすい」という方の場合、カルシウムは足りていてもコラーゲンが少ないために骨がしなやかさを失い、弱く壊れやすくなっている可能性が考えられます。体内のコラーゲン合成に不可欠なビタミンCは熱や水に弱いので、生食で食べることが多い果物は効率よく摂取できます。ビタミンC含有量の多い「キウイフルーツ」ですが、「緑色」(71mg/100g当たり)より「黄色」(140mg)の方が約2倍多く含まれています。反対に食物繊維は、「黄色」(1.4g)より「緑色」(2.6g)の方が豊富です。カルシウム(チーズ)の吸収は、ビタミンDだけでなくクエン酸(レモン)やカゼインホスホペプチド(チーズ)も助ける働きがあります。乳塩基性タンパク質(チーズ)は骨の形成を促し、骨量(骨密度)を高めます。

