

**認定NPO法人 京滋骨を守る会 共催料理教室**

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」を約3年半ぶりに十分な感染対策のもと、京滋骨を守る会会員を対象に開催した。骨を守る4つのポイント「食事」「運動」「日光浴」「転倒予防」の内、特に「食事」について詳しく学んでいただいた後、カルシウムをはじめ骨の健康に役立つ栄養素を含む食材を献立に取り入れる工夫を実際に調理、試食して体験していただいた。栄養クリニック・スタッフの支援のもと、衛生的な調理室で実施されるこの料理教室は毎回参加者に好評で、アンケートにはお喜びの声が多数寄せられている。

**主催：**認定NPO法人 京滋骨を守る会

**共催：**京都女子大学 栄養クリニック

**後援：**公益財団法人骨粗鬆症財団

**担当：**(ミニ講義) 中村智子

(料理教室) 中村智子、泉玲子、松並晃子

**日付：**令和4年9月13日(火)

**献立：**

日常の食生活でも調理・実践していただけるように、骨を強くする栄養素を豊富に含む身近な食材を使った簡単に作れる献立を紹介した。

料理の内容・特徴について次に紹介する。

**小松菜と生姜の簡単混ぜ寿司：**小松菜とちりめんじゃこを炒めて他の具材と混ぜるだけの簡単混ぜご飯。具材を用意しておけば短時間で完成するので朝食や昼食にもおすすめ。

**鮭と豆腐のハンバーグ：**たんぱく質の他、カルシウム、ビタミンDが同時に摂れる簡単・柔らかハンバーグ。鮭水煮缶を使用するので骨ごと食べられて、魚の下処理も不要。

**桜エビとモロヘイヤの簡単スープ：**桜エビの香ばしさと、削り節と塩昆布のうま味を活用することにより「だし」をとる手間が省けて簡単に作れる。温めても冷やしても美味しくいただける。

**簡単ミルクもち：**牛乳に常備食材のスキムミルク、片栗粉を加えた簡単デザート。仕上げにまぶす、きな粉はたんぱく質の他に骨の健康に役立つカルシウム、マグネシウムも含む。

(1人分の栄養価：583kcal、食塩：2.6g、カルシウム：593mg)

**参加者の感想：**

- ・講義が分かりやすくてためになりました。久々の調理実習は楽しかったです。
- ・身近にある、いつもキッチンに買い置きしてある食材のできるメニューなので、毎日の生活に取り入れやすいのが良いと思いました。
- ・サプリや薬だけに頼るのではなく、口からの摂取の大切さを改めて自覚しました。
- ・年齢が高くなるにつれて筋肉の衰えを実感している。骨に関しても今まで以上に意識をもって生活しなければと思いました。

(中村 智子)

