

献立付き 腰・肩・膝をみっちりさせるレシピ献立

～腰・肩・膝を強くして元気ハツラツ～

第5弾

年を重ねると、肩・腰の痛みや膝の痛みが強くなってきます。その原因は、老化により腰や膝周りの筋肉が衰えるためです。その他にも、老化により骨の量が減ってしまい、骨粗鬆症になってしまったりとさまざまな病気も出てきます。これらを予防するためにはどうすればいいのでしょうか？

そこで、今回は肩・腰や膝を丈夫にする食材とレシピを紹介していきたいと思います。筋肉をつつけるには、まず良質のたんぱく質を摂ることが大切です。豆腐、豆類、鶏肉、青魚（サンマ）などは良質のたんぱく質を多く含んでいます。また、骨を強くするためにはカルシウムを豊富に含んでいる食材を摂るようにしましょう。特に多く含まれているのは乳製品で、魚ではししゃも、野菜では小松菜、チンゲン菜にも多く含まれています。

たんぱく質を上手に使った料理	ワンポイント
豆腐のかば焼き	豆腐は良質のタンパク質源で消化がよい食材
ささみのオランダ焼き	鶏のささみはナンバー1の高タンパク低脂肪食品
大豆のマヨネーズサラダ	「畑の肉」であっさりサラダ
さんまのグラタン	さんまのタンパク質は牛肉に匹敵する栄養が
カルシウムを上手に使った料理	ワンポイント
クリームコロッケ	コロッケに牛乳をたっぷり使います
ひじきの炊きこわ飯	小さなひじきに大きなパワー
ビタミンCを上手に使った料理	ワンポイント
ほうれん草の中華サラダ	ビタミンCとカロテンで美しい肌を
ビタミンDを上手に使った料理	ワンポイント
しいたけの陣笠揚げ	ビタミンDがカルシウムの沈着を助けます
血液をきれいにする料理	ワンポイント
スコッチエッグ	レシチンが善玉コレステロールを増やします