



10月20日は世界骨粗鬆症デーです



糖尿病療養指導士・管理栄養士 寺本 真理子

世界骨粗鬆症デー（WOD）は、「世界から骨粗鬆症による骨折をなくす」を目標に地球規模で展開されています。日本国内では、世界骨粗鬆症デーに合わせて啓発ポスター・市民公開講座など活動が行われています。

これを機会に、骨の健康が保たれているかセルフチェックしてみませんか？



☆右記の事項に当てはまる部分の点数を合計してみましょう。骨粗鬆症財団ホームページ参照

合計点数	コメント
2点以下	今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう。改善できる生活習慣があれば、改善しましょう。
3点以上	骨が弱くなる可能性があります。気をつけましょう。
6点以上	骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。
10点以上	骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察を受けてみてはいかがでしょうか。

		点数
1	牛乳、乳製品をあまりとらない	2点
2	小魚、豆腐をあまり摂らない	2点
3	タバコをよく吸う	2点
4	お酒はよく飲む方だ	1点
5	天気のよい日でもあまり外に出ない	2点
6	体を動かすことが少ない	4点
7	最近、背が縮んだような気がする	6点
8	最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする	6点
9	ちょっとしたことで骨折した	10点
10	体格はどちらかといえば細身だ	2点
11	家族に「骨粗鬆症」と診断された人がいる	2点
12	糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	2点
13	<女性>閉経を迎えた <男性>70歳以上である	4点
	あなたの合計点数は？	

骨強化レシピ 凍り豆腐のたまごとし

材料（2人分）

凍り豆腐：2個
 玉ねぎ：1/2個
 えのき：1袋
 乾燥キクラゲ：2g
 卵：2個
 油：小さじ1
 ☆かつおだし：150ml
 ☆薄口醤油：小さじ2
 ☆砂糖：小さじ2
 刻みのり：適量



【作り方】

- 1) 凍り豆腐・乾燥キクラゲは、水に漬けて戻しておく。
- 2) 玉ねぎはくし切り、えのきは石づきを切り、1/2に切っておく。水で戻したキクラゲは千切りにし、凍り豆腐は水気を絞り1cm程度の角切りにしておく。
- 3) 卵は溶いておく。☆は混ぜ合わせておく。
- 4) フライパンを熱し油を入れ、中火で玉ねぎを炒める。えのき、きくらげを入れてさらに炒める。凍り豆腐を加え、混ぜ合わせた☆を入れて、少し煮て味をしみこませる。
- 5) 水分が少し残っている状態で、溶いた卵を入れ、軽く円を描く様に混ぜ、蓋をして弱火で少し煮る。
- 6) 器に盛り付け、のりをちらし完成。
ご飯の上のにのせて親子丼風にしてもOK。

ポイント：

カルシウムを含む凍り豆腐を使用し、えのきとキクラゲに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。



〔1人当りのエネルギー：約229kcal カルシウム：約141mg〕

