

健診の数値が
気になりだしたら

生活習慣病 改善サポートレシピ

毎日の食事も、少しの工夫で生活習慣病の予防・改善に役立つ健康メニューに。
ポイントを押さえて、おいしく、健康的な食生活を送りましょう。

監修 新谷友里江（料理家・管理栄養士） 撮影 武井メグミ スタyling 宮沢ゆか



骨粗しょう症
の予防に

切り干し大根に桜えびもプラスして
“丈夫な骨”をつくるカルシウムたっぷり

1人分

エネルギー 357kcal
食塩相当量 1.7g

豚肉と切り干し大根のオイスター炒め

材料(2人分)

豚肩ロース薄切り肉	200g
塩・こしょう	少々
切り干し大根	30g
にら	1/2 束 (50g)
桜えび（乾燥）	大さじ 2
しょうが	1 かけ
ごま油	大さじ 1/2
酒	大さじ 1
オイスターソース	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2
こしょう	少々

作り方

- ① 豚肉は一口大に切って塩、こしょうをふる。切り干し大根は水で戻してざく切りにする。にらは5cm長さに切る。しょうがは千切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉としょうがを炒める。豚肉の色が変わったら切り干し大根を加えて炒める。
- ③ にら、桜えびを加えてさらに炒め、しんなりしたらAを加えてサッとからめる。



骨粗しょう症

予防につながる

けんこうPOINT

切り干し大根と桜えびは、骨をつくるカルシウムが豊富。カルシウムの吸収を助けるビタミンD、Kや骨を丈夫にするたんぱく質なども同時にとるとGood。バランスよくいろいろな食材を取り入れれば、骨粗しょう症の予防にさらに効果的です。



Profile
新谷友里江
にいやゆりえ

料理家・フードコーディネーター・管理栄養士。手軽でおいしい家庭料理やアレンジレシピに定評がある。料理雑誌や女性誌のレシピ開発などで活躍中。著書に『忙しい日のできたてごはんがレンチンだけでできちゃった100』（主婦の友社）など多数。