



料理家・  
管理栄養士  
村上 祥子氏

# 骨密度の維持・アップに 効果的!

## 人生 100年時代の レシピ

vol.02 サバ入りコーンスープ



1人分  
**116kcal**  
たんぱく質 **8.3g**  
糖質 4.7g  
脂質 6.3g

・材料(2人分)・

牛乳 ----- 200ml	コーンスープのもと ----- 2袋(19g/袋)
粉寒天 ----- 小1袋(2g)	サバ(水煮) ----- 小1缶(55g)
水 ----- 100ml	

### 栄養と調理のポイント!

骨密度を上げ、骨格筋を増やすためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンD3の3点セットが欠かせません。サバ缶は良質なたんぱく質食材であり、骨まで食べられるので、カルシウムもたっぷりで、ビタミンD3も豊富。電子レンジで加熱後、スプーン1杯の「大人向け粉ミルク」をプラスして。

サバ缶は筋肉作りを助ける必須アミノ酸・ロイシンも豊富。そして、DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)も豊富です。DHAは記憶力や言語能力などの認知機能に好影響をもたらすといわれています。EPAは血管と血液の健康維持に働き、血液をサラサラにして動脈硬化を予防してくれます。スープに

粉寒天を溶かすと、軽いとろみがついて喉越しがよくなります。



**1** 耐熱ボウルに牛乳を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。取り出して、粉寒天をふり入れ、溶けるまで混ぜる。



600w  
2分

粉寒天を加えたら、すぐに静かにかき混ぜます

**2** 水を加えて混ぜ、ほぐしたサバ缶の身と缶汁、コーンスープのもとを加えて混ぜる。



サバ缶の身をほぐして、缶汁も捨てずに全部使う

**3** ラップはかけずに、電子レンジ600Wで2分加熱する。

600w  
2分

ラップはかけずに!

粉寒天は食物繊維が豊富。2gでレタス約1個分の食物繊維を含んでいるので、便秘改善予防にもオススメです。



お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンプランチャイズチェーン加盟店

福祉用具  
レンタル  
販売商品  
相談受付中

ホームページで  
レシピを  
チェック!



株式会社 **ダスキ**ン ヘルスレント事業部  
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33  
ダスキンホームページ [www.duskin.jp](http://www.duskin.jp)  
ヘルスレントホームページ  
<https://healthrent.duskin.jp/>  
ダスキンコンタクトセンター  
**0120-100100**  
(8時~20時・年中無休)

ホームページで  
安心、快適な暮らしをサポートする  
アイデアや情報、商品をチェック!



Health  
Rent  
ヘルスレント