

甘酢が食欲をそそる！

調理時間 15分

鮭とオクラの甘酢炒め

材料(2人分)

- 鮭・・・・・・・・・・・・・・・・・・2切れ(130g)
- A {
 - 小麦粉・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
 - 塩こしょう・・・・・・・・・・少々
- オクラ・・・・・・・・・・・・・・・・・・4本(40g)
- B {
 - 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
 - 醤油・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
 - 酢・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1



1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 131kcal	たんぱく質	: 15.5g
脂質	: 5.0g	炭水化物	: 5.2g
カルシウム	: 26.6mg	ビタミンD	: 21.5μg
塩分	: 0.7g		

作り方

1



鮭は3~4cmの大きさに切り、Aで下味をつけておく。
オクラはまな板の上に置き、塩(分量外)をかけて板ずりし、流水で塩を流す。そのあと、ヘタを切り落とし、一口大の大きさに斜め切りにする。

2



熱したフライパンにサラダ油をひき、鮭を入れ火が通るまで焼く。

3



鮭に火が通ったら、オクラとBの調味料を入れ1分程度炒めて完成！

胃切除後

胃を切除することで、胃酸が減少しカルシウムやビタミンDの吸収が悪くなります。また、脂肪の吸収障害により、脂溶性のビタミンDの吸収が阻害されてしまいます。そのため、カルシウム不足となり骨が弱くなってしまふことがあります。予防するためにも、カルシウムとビタミンDを多く含む食品を合わせて摂るようにしましょう。今回は、野菜の中でもカルシウムを多く含むオクラとビタミンDを多く含む鮭を合わせたレシピを作りました♪

胃の手術後のカルシウム吸収阻害

胃の手術後はどうしてカルシウム吸収阻害が起こるの？

- ① 胃を切ることで、胃酸が減少しカルシウムやビタミンDの吸収が悪くなるため。
- ② 脂肪の吸収障害により、脂溶性のビタミンD^{*}の吸収が阻害されるため。

^{*}カルシウムの吸収を助けるはたらき

《 カルシウム不足対策 》

- ・主食 + 主菜 + 副菜の揃った、バランスの良い食事を心掛ける。
- ・カルシウムの吸収をアップさせるために、ビタミンDを多く含む食材を合わせて摂る。



カルシウムの多い食材		ビタミンDの多い食材	
牛乳、チーズなど乳製品 	木綿豆腐、納豆、厚揚げなど大豆製品 	いわし 	カレイ
小松菜、オクラ、ひじきなど野菜・海藻類 	干しエビ、小魚など魚介類 	さんま 	鮭
		しらす干し 	ブリ
		干しいたけ 	きくらげ

一緒に調理しなくても、1食で合わせて摂取すればOK！

※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医・栄養士にご相談下さい。