健康テーマ

骨



源気レシピ

「源気レシピ」で検索！

商品本部スタッフの
管理栄養士が考案!

投稿日：2026/09/28

豆乳でまろやか！
厚揚げとまいたけのお味噌汁

骨　血管年齢　食欲不振　便秘　疲労　女性のお悩み　肌



材料(2食分)

切り干し大根	ひとつかみ(15g程度)
厚揚げ	150g
まいたけ	1/2パック
A）水	200ml
A）顆粒和風だし	小さじ1弱
豆乳	150ml
味噌	大さじ1
ごま油	小さじ1
小ねぎ	少々

栄養成分(1食分)

エネルギー	161kcal	炭水化物	9.3g	塩分	1.8g
たんぱく質	10.7g	（糖質	5.8g	カルシウム	225mg
脂質	10.1g	食物繊維）	3.5g	ビタミンD	1.3μg

作り方

1

切り干し大根はサッと洗い汚れを落とし、水気を切ったら4㎝幅に切る。厚揚げは一口大の薄切りにする。鍋にごま油を熱し、まいたけをサッと炒める。



2

①にA、切り干し大根、厚揚げを加え、ひと煮立ちしたら弱火で3分ほど煮る。



3

火を止めて味噌を溶き入れる。豆乳を加え、弱火で全体が温まったら火を止める。小ねぎを乗せたら完成！





イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ!

レシピの健康ポイント

①カルシウムは歯や骨を作るもと！

厚揚げにはカルシウムが豊富に含まれます。カルシウムは骨や歯を形成するもとになり、不足すると、骨の発達障害や骨粗鬆症を引き起こすリスクがあります。

②カルシウムと一緒にビタミンDを摂ろう！

ビタミンDはカルシウムの吸収を上げる働きがあり、まいたけなどのきのこ類に含まれています。ビタミンDは皮膚が紫外線を浴びることでも作られますが、日光に当たる機会が少ない場合は積極的に摂るようにしましょう。

※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)増補2023年より算出しております。収載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※考案者に関する情報は、考案当時のものです。店舗名や資格は変更となる場合があります。※健康ポイントの文章は、厚生労働省 健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～を参考にしております。※健康ポイントの文章は、公益財団法人長寿科学振興財団　健康長寿ネットを参考にしております。

健康レシピが見られる！
お得に健康管理！
ポイントも貯まる!
今すぐ無料でダウンロード! 詳細はこちらから▶
※マイ薬局を、イオンリテール(株)が運営する「イオン薬局」の店舗に設定する必要があります。
※ポイントは、健康に関するチャレンジ項目を達成するとスタンプが貯まります。詳細はアプリ内をご確認いただくか、薬局スタッフまでお声がけください。仕様は変更になる場合がございます。
電子お薬手帳 ポケットファーマシー
App Store　Google play

骨の衰えや筋力低下の予防に



ゼリア新薬
コンドロアミノCa錠
指定医薬部外品

Check
□ 足がもつれる
□ ひざに違和感がある
□ 筋力が低下した



こんな方におすすめ

虚弱体質に伴う
骨の衰え　筋力の低下　ひざの不調
の予防に
＼トリプルケア／のコンドロアミノCa錠

骨ケア成分 × 筋肉成分 × 軟骨成分
8成分がサポート

詳しくは薬剤師又は
登録販売者にご相談下さい