骨の健康にかかわる主な栄養素と働き

たんぱく質

・筋力を保ち、転倒・骨折を予防

カルシウム

・骨の主成分

【食品例】













【食品例】 肉類









きのこ類

牛乳・乳製品

ビタミンΔ

- ・骨折のリスクを抑える
- ・骨密度を高める

【食品例】









ビタミンB・C群

コラーゲンの生成に関わり、

骨を丈夫にする手助けをする

【食品例】



・ 骨量の維持



【食品例】





ビタミンD

・腸管からのカルシウム吸収を促進

・カルシウムの骨への沈着をサポート

ビタミンK

・カルシウムを骨に沈着させる



【骨を丈夫にする食事のポイント】

①牛乳や乳製品を毎日取り入れる

▶他の食品に比べ、カルシウムの吸収率が高い!

牛乳コップ1杯(200ml)



カルシヴム 220mg

ヨーグルトヵップ1杯(200g)



カルシウム 240mg





カルシウム 113mg

骨粗鬆症予防のためのカルシウム推奨量→食品から700~800mg/日

☆成人の平均的な摂取量は推奨量を150~300mg程度下回っています!

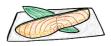
②魚類を積極的に食べ

·たんぱく質やビタミンDが豊富!小魚や缶詰など骨ごと食べられる魚はカルシウムも豊富!



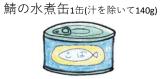


カルシウム 48mg ビタミンD 20.8μg



鮭1切れ(90g)

カルシウム 13mg ビタミン**D** 28.8μg



カルシウム 364mg ビタミン**D** 15.4μg



カルシウム 52mg ビタミンD 6.1µg

骨粗鬆症予防のためのビタミンDの推奨量 →食事から10~20µg/日

☆ビタミンDは日光に当たることにより 皮膚でも作られます♪

③アルコール、リン、食塩、カフェインを摂りすぎない

アルコールの多い食品







リンの多い食品





漬物



食塩の多い食品



摂りすぎるとカルシウムの吸収を妨げる!







インスタントラーメン スナック菓子

カフェインの多い食品

カルシウムいっぱいレシピ



過去のリーフレットは こちらからご覧になれます



サバ缶と牛乳の炊き込みご飯



1人前:242kcal、カルシウム181mg

【材料】(2人前)

· 米······1合

・ごぼう・・・・・10cm(15g)

・しめじ・・・・・・1/4パック(25g)

・しょうが・・・・・・・1/2片(5g)

・水……90ml

・酒・・・・・・ 大さじ1/2

·しょうゆ····・大さじ1/2

・塩・・・・・ひとつまみ

· 牛乳·····90ml

・サバの水煮缶・・・・・1/2缶(95g)

·三つ葉······2本

【作り方】

- ①米を研ぎ、ざるにあげる
- ②ごぼうをささがきにし、 水にさらして灰汁をぬく
- ③しめじは石づきを取り、小房に分ける
- ④しょうがは千切りにする
- ⑤炊飯器に①、Aを入れて混ぜる
- ⑥⑤に②、③、④とサバの水煮缶を 汁ごと入れ、さっと混ぜて炊飯する
- ⑦炊きあがったら混ぜて茶碗によそい、 2cmに切った三つ葉をのせる

レンジで簡単茶碗蒸し



1人前:125kcal、カルシウム133mg 【材料】(2人前)

・卵・・・・・・・・・・・1個 ・白だし・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

・牛乳・・・・・・150ml

・鶏もも肉・・・・・・30g

・かまぼこ・・・・・・・・・2枚(15g)・小松菜・・・・・・・・・1株(40g)

· 椎茸·······1個(10g)

【作り方】

- ①ボウルに卵を割り入れ、白だし、 牛乳を入れてよく混ぜる
- (2)①を茶こしで濾す
- ③鶏もも肉は1口大に、かまぼこは5mm幅に、小松菜は2cmの大きさに、椎茸は1mm幅の薄切りにする
- ④耐熱容器に②と③を入れる
- ⑤ラップをせずに600wの 電子レンジで3分加熱し、 ◆ そのまま1分置いて蒸らす

- 具だくさんおやき



1人前:350kcal、カルシウム383mg

【材料】(2人前)

・薄力粉………大さじ4

・マヨネーズ・・・・・・大さじ**2** ・水・・・・・・・・・大さじ**2**

・納豆・・・・・・2パック

・シュレッドチーズ・・大さじ4

・さくらえび・・・・・大さじ3

・にんじん・・・・・・1.5cm(20g)

・小松菜・・・・・・1本(40g)

・油・・・・・・・・・・小さじ2

【作り方】

- ①にんじん、小松菜は みじん切りにする
- ②ボウルにAを入れ、混ぜる
- ③②にBを加え、混ぜ合わせる
- ④フライパンに油を引き、
- ③をお好み焼きのように平らに 広げ、中火で焼く
- ⑤きつね色に焼けてきたら、裏返す
- ⑥裏面もきつね色になるまで焼く

豆乳もち



1人前:123kcal、カルシウム22mg

【材料】(2人前)

・無調整豆乳・・・・・・200ml

・片栗粉・・・・・大さじ4

·きなこ·····小さじ2

·砂糖·····小さじ1

【作り方】

⊢Bi

- ①耐熱容器に豆乳、片栗粉を入れて 片栗粉が溶けるまで混ぜる
- ②600wの電子レンジで1分加熱し、 スプーンで底を軽く混ぜ、 さらに1分30秒加熱する
- ③きなこと砂糖を混ぜ合わせる
- ④粗熱をとった②を器に盛り付け、③をかける