

骨の健康にかかわる主な栄養素と働き

カルシウム

・骨の主成分

【食品例】



牛乳・乳製品



魚介類



大豆製品



野菜類

たんぱく質

・筋力を保ち、転倒・骨折を予防
・骨量の維持

【食品例】



肉類



魚介類



卵類



豆類

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

【食品例】



魚類



きのこ類

ビタミンA

・骨折のリスクを抑える
・骨密度を高める

【食品例】



魚介類



肉類の肝臓



緑黄色野菜

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】



野菜類



果物類

ビタミンK

・カルシウムを骨に沈着させる

【食品例】



納豆



青汁



青菜類

【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)



カルシウム 220mg

ヨーグルトコップ1杯(200g)



カルシウム 240mg

プロセスチーズ1個(18g)



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る → 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！

まいわし1尾(可食部65g)



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

鯖の水煮缶1缶(汁を除いて140g)



カルシウム 364mg
ビタミンD 15.4μg

しらす干し(10g)



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 → 摂りすぎるとカルシウムの吸収を妨げる！

アルコールの多い食品



お酒

リンの多い食品



インスタントラーメン



スナック菓子



加工品

食塩の多い食品



漬物



梅干し



干物

カフェインの多い食品



コーヒー



紅茶

※疾病により避けた方がよい食材や調理方法がある場合がございます。ご注意ください。

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

A

【作り方】

- ①米を研ぎ、ざるにあげる
- ②ごぼうをさがきにし、
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
- ②①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

具たくさんおやき



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

A

B

【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】

- 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