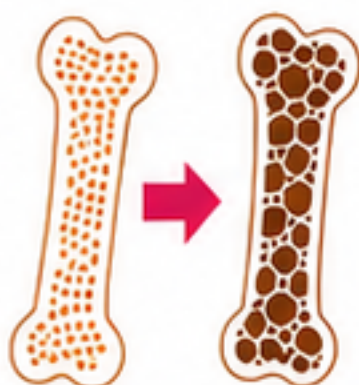


骨粗鬆症と栄養

丈夫な骨で、いきいき元気な毎日を！

骨粗鬆症とは？

骨の量が減り、骨がスカスカになる病気です。骨がもろくなり、転んだりくしゃみをしただけでも骨折しやすくなります。



健康な骨

骨粗鬆症の骨

骨を強くするために大切なこと

- 栄養バランスのよい食事
- 適度な運動
- 日光を浴びる
- 禁煙・節酒



骨を強くする栄養素と多く含む食品

カルシウム

骨の材料になります。



ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます。



ビタミンK

骨にカルシウムを定着させます。



たんぱく質

骨や筋肉の材料になります。



マグネシウム・亜鉛・ビタミンC など

骨の形成を助ける栄養素です。



※疾患によっては避けた方がよい食品があります

毎日の食事のポイント

- ✓ 1日3食、いろいろな食品をバランスよく食べましょう
- ✓ 牛乳や乳製品を毎日とりましょう
- ✓ 魚や大豆製品、緑黄色野菜も忘れずにとりましょう
- ✓ 減塩を心がけ、加工食品のとりすぎに注意しましょう



骨を守る生活習慣も大切です

適度な運動

骨に刺激を与え、骨を強くします。



日光を浴びる

ビタミンDの生成を助けます。



転倒予防

つまづきにくい環境づくりや筋力をつけて、転倒を防ぎましょう。



毎日の食事と生活習慣で、丈夫な骨をつくりましょう！

気になることがあれば、医師や管理栄養士に相談しましょう。



骨を強くする！簡単レシピ

栄養たっぷりで作しやすいレシピを紹介します！



1 鮭とブロッコリーのチーズ焼き

カルシウムとたんぱく質がしっかりとれる一品！



材料(2人分)

- ・生鮭 …………… 2切れ
- ・ブロッコリー …… 1/2株(約100g)
- ・玉ねぎ …………… 1/4個
- ・ピザ用チーズ …… 40g
- ・塩・こしょう …… 少々

作り方

- ① 鮭に塩・こしょうをふる。
- ② ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 耐熱皿に①と②を並べ、チーズをのせる。
- ④ オーブントースターで10～12分、チーズがとけて焼き色がつくまで焼く。

栄養のポイント

鮭のビタミンDがカルシウムの吸収を助け、チーズでカルシウムも強化！



2 小松菜としらすの和え物

カルシウム・ビタミンKがたっぷり！



材料(2人分)

- ・小松菜 …………… 1/2袋(約100g)
- ・しらす干し …… 20g
- ・すりごま …… 大さじ1
- ・しょうゆ …… 小さじ1
- ・ごま油 …… 小さじ1/2

作り方

- ① 小松菜はゆでて冷水にとり、水気をしぼって3cm程度に切る。
- ② ボウルに①、しらす、すりごま、しょうゆ、ごま油を入れて和える。

栄養のポイント

小松菜のビタミンKが骨にカルシウムを定着させ、しらすでカルシウムを手軽に補給！



3 豆腐とひじきのふんわりつくね

たんぱく質・カルシウム・食物繊維がとれるやさしい一品！



材料(2人分)

- ・木綿豆腐 …………… 150g
- ・鶏ひき肉 …………… 100g
- ・ひじき(乾燥) …… 5g
- ・長ねぎ(みじん切り) …… 大さじ2
- ・片栗粉 …………… 大さじ1
- ・しょうゆ …… 小さじ1
- ・塩・こしょう …… 少々
- ・大根おろし、青じそ(お好みで)

作り方

- ① ひじきは水で戻し、さっとゆでて水気を切る。豆腐はキッチンペーパーで包み、水気をしっかり切る。
- ② ボウルにすべての材料を入れてよく混ぜ、4等分して丸く成形する。
- ③ フライパンに油を熱し、両面を中火で焼き色がつくまで焼く。
- ④ 器に盛り、大根おろしや青じそを添える。

栄養のポイント

豆腐とひじきでカルシウムを補給！やわらかくて食べやすいので、高齢の方にもおすすめです。



日々の運動のコツ

- 無理のない範囲で毎日続けましょう
- 痛みがあるときは無理をせず、医師に相談しましょう
- 水分補給を忘れずに行いましょう



受診の目安

骨中や腰が痛い、身長が縮んだ、骨折をくり返すなどの症状がある方は、早めに受診しましょう。



毎日の食事と運動で、丈夫な骨をつくり、いきいきとした毎を送りましょう！