

骨を強くするレシピ



カルシウムたっぷり朝食

カルシウムたっぷりのじゃこゴマとチーズを使ってトーストにしました。この朝食メニューで1日のカルシウム必要量の1/2以上を摂ることができます！ (成人の1日のカルシウム摂取基準は650mg)

<材料一人分>

- ・食パン (6枚切) 1枚
- ・スライスチーズ 1枚
- ・ちりめんじゃこ 12g
- ・トマト 50g
- ・いりごま (白) 3g
- ・カイワレ大根 10g
- ・ヨーグルト(無糖) 100g
- ・はちみつ 小さじ1
- ・キウイフルーツ 1/2個



MEMO

カルシウム含有量

- ・じゃこ(大1/10g) 52mg
- ・ごま(小1/3g) 36mg
- ・プロセスチーズ(1枚) 112mg
- ・ヨーグルト(100g) 120mg
- ・牛乳(200g) 220mg

総カロリー	380kcal
たんぱく質	20g
カルシウム	371mg
ビタミンD	7.3μg
ビタミンC	43mg
塩分	2.2g

<作り方>

1. 食パンに薄くスライスしたトマト敷き詰め、その上にチーズとちりめんを載せてトースターで焼く。
2. チーズが溶けて軽く焼き目がついたらトースターから取り出し、刻んだカイワレ大根とゴマを振りかけて完成です。

鮭ときのこのクリームスープ

カルシウムの吸収・沈着を助けるビタミンDたっぷりの鮭としめじの入ったミルクスープです。これからの寒い季節には特におすすめです！

<材料二人分>

- ・生鮭 1切
- ・ほうれん草 1/2株 (90g)
- ・しめじ 1/2株 (45g)
- ・牛乳 200g
- ・水 200g
- ・圆形コンソメ (1個) 5g



このレシピはおおつ野店の栄養士 日下部美香さんが作成しました！

MEMO

キノコ類は日光に当てて干すとビタミンDの含有量が増えます。特にしいたけは干すことで含有量が約10倍になるのでおすすめです！！

総カロリー	150kcal
たんぱく質	16g
カルシウム	140mg
ビタミンD	16.5μg
ビタミンK	123mg
塩分	1.4g

<作り方>

1. ほうれん草を一口大に切り、しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。
2. 生鮭は軽く焼いて食べやすい大きさにほぐす。
3. 鍋に水を入れ、沸騰したら、しめじ・コンソメを入れる。
4. しめじに火が通ったら、ほうれん草・鮭を入れ、牛乳を加えて弱火で軽く煮る。
5. 軽くコショウを加え、完成です。

南山堂 栄養通信

秋号

NO.10

今回のテーマは

骨粗鬆症について



骨粗鬆症の大きな要因となるのは、若い時からの生活習慣です。老後にイキイキと自立した生活を送れるように、女性も男性も若い頃から骨量を増やすための努力をコツコツと積み重ねていきましょう！！



骨粗鬆症とは・・・？



1. 骨粗鬆症とはどんな病気？

骨粗鬆症とは長年の生活習慣などにより、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。一般的に「閉経後の女性や高齢者が注意すべき病気」と思われがちですが、男性や30代～40代の若い女性でも発症することがあり、注意が必要です。

骨の強さ = 骨密度 (約70%) + 骨質 (約30%)

骨の密度 (コンクリート部分) 骨のしなやかさ (鉄骨部分)

骨塩 (カルシウムなどのミネラル) 骨基質 (コラーゲン蛋白)



骨密度が正常範囲であっても骨折リスクが高い方がいらっしゃいます。その原因は「骨質 (こつしつ)」に違いがあるということが分かってきました。骨を強くするためには、骨密度の低下と骨質の劣化の両方を防がなくてはなりません。

2. 骨量が減る原因は・・・？

- * **加齢**
(骨密度は20歳台をピークに歳を重ねるごとに低下していきます。)
- * **女性ホルモンの低下**
- * **食事バランスの偏り・無理なダイエットなどによる栄養不足**
- * **運動不足**
- * **遺伝 (体質)**
- * **骨折**
- * **喫煙や過度の飲酒**
- * **日光浴不足** (日光浴によりビタミンDが体内で生成されます)
- * **糖尿病などの生活習慣病**
(ホモシステインの上昇・AGEsの蓄積・高糖化・コラーゲンの劣化)

骨粗鬆症を予防しましょう！

1. 骨を作る栄養素をバランス良くしっかり摂りましょう！



※ Ca=カルシウム

2. 運動で骨を強くしましょう！

骨には負荷の大きさに応じて、骨を強くする仕組みがあります。運動で負荷がかかると、骨にカルシウムが沈着しやすくなったり、骨を作る骨芽細胞が活発になります。普段から骨に適度な負荷を与えることで強い骨を作っていきましょう！

3. カルシウムの流失を防ぎましょう！

強い骨を作るために以下のものは摂り過ぎに注意しましょう。

