

古くなった骨を壊す作業【骨吸収】と新しい骨を作る作業【骨形成】を常に繰り返すことで骨の強度は保たれています。そのバランスが加齢や女性ホルモンの減少、カルシウム不足などにより崩れると骨粗鬆症となり、骨折しやすくなります。転倒、骨折を機に寝たきりとならないために、食事で骨を丈夫に保ちましょう！



骨粗鬆症を予防するために

◆骨を作るのに必要な栄養素◆

カルシウム

…骨の主な材料

摂取量が不十分だと、骨に蓄えたカルシウムも溶け出してしまう。骨粗鬆症や骨折予防のため、1日のカルシウムの摂取推奨量は600～800mg。吸収されにくいので、ほかの栄養素の助けが必要。

毎朝牛乳を飲むなど、習慣にしてみよう！

カルシウムを多く含む食品



ビタミンD

…カルシウムの吸収を助ける



多く含むのは・・・きのこ類や魚介類

適度に日光に当たると、ビタミンDが活性化され、強い骨を作るのに役立つ。

ビタミンK

…骨へのカルシウムの取り込みを促す

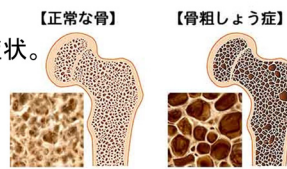


多く含むのは・・・納豆、緑色の濃い野菜

※ワーファリン服用中の方は控えましょう(薬の効果が薄れます)

骨粗鬆症とは？

- 骨が粗くなり、鬆(す)が入った症状。
- 骨が構造的にもろくなり、骨折しやすくなる病気。
- 女性に多く、特に閉経後の50歳前後から骨量が急激に減少。



+ 適度な運動

骨に刺激を与えることでさらに骨は丈夫に！日光に当たることでビタミンDも活性化されます。

リンの摂り過ぎに注意しましょう

骨を作るのに必要なミネラルではありますが、摂り過ぎることでカルシウムの吸収が悪くなり、骨のカルシウムが溶け出す原因となります。加工食品、外食に偏ることで過剰になりがちです。

リンを多く含むのは加工食品！



※リンは多くの食品に含まれるため、不足することはめったにありません。

おすすめレシピ

～ 豚肉のチーズガーリックソテー ～

1人分：カルシウム 225 mg エネルギー 220kcal

＜材料(2人分)＞

豚肉(薄切り)	150 g	塩	少々
小松菜	150 g	こしょう	少々
まいたけ	80 g	スライスチーズ	2枚
おろしにんにく(チューブ)	2 g		
サラダ油	10 g (大匙1弱)		

＜作り方＞

- 豚肉を4-5cm幅に切る。小松菜は根元を落として4-5cm幅に切り、まいたけは石づきを落として食べやすい大きさに割く。
- フライパンを中火にかけてサラダ油を熱し、おろしにんにくを入れて香りが出てきたら豚肉を加え、両面色が変わるまで焼く。
- 豚肉の表面が焼けたら、小松菜、まいたけを入れ強火にして炒める。
- 小松菜がしんなりしたら塩こしょうを入れてさっと炒める。
- スライスチーズをちぎって上に乗せ、蓋をして火を止めて30秒程度蒸らしてから器に盛る。



ポイント

乳製品を加えて手軽にカルシウムが摂れるメニューです。小松菜はカルシウムの多い食品であるとともに骨を強くするビタミンKも豊富です。まいたけに含まれるビタミンDもカルシウムの吸収を助けます。

～ 豆乳味噌汁 ～

1人分：カルシウム 160 mg エネルギー 155kcal

＜材料(2人分)＞

厚揚げ	80 g	あわせ味噌	25 g (大匙1.5杯弱)
さといも	60 g	豆乳	200ml
だいこん	60 g	だし汁	200ml
にんじん	20 g		

＜作り方＞

- 厚揚げは1cm幅程度の短冊に切る。
- さといも、だいこん、にんじんは皮をむき、さといもは一口大に、だいこんとにんじんは食べやすい大きさのいちょう切りにする。
- 鍋にだし汁と②の野菜を入れ、中火で煮立て、あくを取る。野菜がやわらかくなれば①の厚揚げを加える。
- 火を弱めて味噌をだし汁に溶き入れ、味噌が溶けたら豆乳を加える。
※豆乳を入れたら煮立てないように火加減注意
- 汁椀に盛り付ける。



ポイント

牛乳が苦手な人に。大豆製品もカルシウムが豊富な食品です。いつもの味噌汁に豆乳を加えるだけでもカルシウムを増やすことができます。豆乳を同量の牛乳に換えるとさらに多くカルシウムが摂れます。(牛乳で作ると、カルシウム 250mg)