

《 テーマ 》

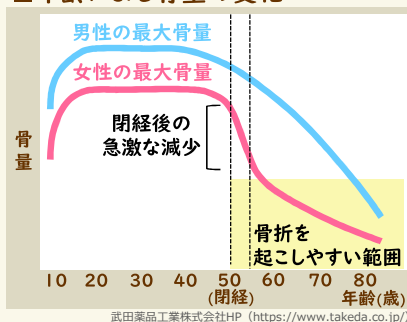
食事のひと工夫で 丈夫な骨づくりを

「骨粗鬆症」という言葉を一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。
今回はわたしたちのカラダを支える骨の健康について、
日常生活に取り入れられるポイントやレシピを紹介します。

骨粗鬆症とは

骨は「形成」と「破壊」を繰り返し、骨の状態を維持しています。骨粗鬆症はこの形成と破壊のバランスが崩れ、骨がもろくなり骨折のリスクが高くなった状態のことをいいます。骨粗鬆症で起こる骨折は生活の質（QOL）に大きく影響するため予防が大切です。

■年齢による骨量の変化



こんな人は要注意！

- ☐ 牛乳・小魚・海藻などをあまり食べない
- ☐ 閉経している
- ☐ 喫煙している
- ☐ 家族に骨粗鬆症の人がいる
- ☐ ステロイド薬を服用している



骨の健康のための食生活ポイント

骨の健康を維持・強化するためにはカルシウムの摂取が重要となります。
カルシウムは体内に吸収されにくいので、摂取しても多くは尿から排泄されてしまいます。
そのため、カルシウムの吸収を促進するビタミンD、骨の形成を促進するビタミンKなどの
栄養素と一緒に摂ることで効率的にカルシウムを摂取することができます。

「積極的に摂りたい栄養素と食品例」

◆カルシウム（1日の推奨量：男性 750mg、女性 650mg）

牛乳(200ml) Ca 220mg いわし缶詰 Ca 175mg 小松菜(80g) Ca 136mg

◆ビタミンD（1日の目安量：男女 8.5μg）

鮭(一切れ) V.D 32μg きくらげ乾燥(5g) V.D 4.3μg

◆ビタミンK（1日の目安量：男女 150μg）

納豆(1パック) V.K 300μg 卵(1個) V.K 7.8μg

「カルシウムの吸収を妨げる要因」

◆食塩

塩分の摂り過ぎはカルシウムの排泄を増加させます。

◆リン

骨や歯を形成するミネラルの一種ですが、
摂りすぎるとカルシウムの吸収を阻害します。
(レトルト/加工品/清涼飲料水/スナック菓子など)

◆アルコール、カフェイン、喫煙

アルコール類やカフェインを摂りすぎると
尿と一緒にカルシウムも排泄されてしまいます。

Recipe ①

手軽にカルシウム摂取！ いわしの缶詰で炊き込みご飯



材料 米2合分 (4人分)

	米	2合
	いわし缶(油漬け)	1缶
A	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	だしの素	小さじ1
	大葉	5枚ほど
	すりごま	大さじ1

作り方

1. 研いだ米と分量の水を炊飯器に入れ、Aの調味料を混ぜ合わせて入れる。
(分量の水：2合分の水から大さじ3杯分の水を取り除く)
2. ①の上にいわしをのせ炊飯。
(今回は缶詰の油は入れずに炊き込みコースで炊飯)
3. 炊き上がったら、千切りにした大葉とすりごまを混ぜ合わせてできあがり。

栄養素 (1人分)

エネルギー：286kcal	カルシウム：120mg
タンパク質：10.9g	ビタミンD：6.0μg
脂質：4.5g	ビタミンK：7.0μg
糖質：47.1g	塩分：1.1g
食物繊維：0.5g	

ポイント

水煮缶使用の場合、汁ごと炊飯器に入れることでカルシウムやビタミンの摂取率がアップします。
その場合は水の量を調整してくださいね。

コメント

手に入りやすい缶詰を使ったレシピを作成しました。缶詰のいわしを使用することでカルシウムが豊富に含まれている骨まで食べることができます。また、焼き魚と比較すると水溶性ビタミンやDHA・EPAなどの栄養素も豊富に摂取することができます。缶詰の種類によっては塩分が多く含まれているものもあるので、栄養成分表示を見ながら調味料を調整してくださいね。

Recipe 2

カルシウムたっぷり！ サーモンときのこのクリーム煮



材料 1人分

サーモン(または生鮭)	75g
しめじ	1/2パック
玉ねぎ(スライス)	1/4個
塩・こしょう	適量
薄力粉(まぶす用)	適量
オリーブ油	小さじ1
パセリ	適量

《 ホワイトソース 》

A	牛乳	200ml
	薄力粉	大さじ1 (9g)
	顆粒コンソメ	小さじ1/2 (1.5g)
	塩・こしょう	適量

作り方

《 ホワイトソースの作り方 》

1. Aを泡立て器で粉が溶けるまで混ぜる。
2. 鍋に①と顆粒コンソメを入れ、ヘラで混ぜながらとろみがつくまで煮る。
ふつふつと沸騰してきたら、塩こしょうで味付け。

《 具材の作り方 》

1. サーモンを一口大のそぎ切りにし、塩、こしょう、薄力粉をまぶす。
オリーブ油を熱したフライパンに並べ両面色づくまで焼き、しめじ、玉ねぎを加えて炒める。
2. ホワイトソースに①を加え軽く温めて器に盛り、パセリをふりかけて完成。

栄養素(1人分)

エネルギー：348kcal	カルシウム：250mg
タンパク質：27.5g	ビタミンD：25.1μg
脂質：15.3g	ビタミンK：6.0μg
糖質：27.3g	塩分：1.0g
食物繊維：3.9g	

ポイント

ホワイトソースを作る時

牛乳と薄力粉はしっかり
混ぜておくことで
火を通すときにダマに
なりにくくなります

コメント

牛乳やチーズなどの乳製品は、魚介類や大豆製品に比べてカルシウムが多く含まれています。
そのカルシウムと一緒に摂って欲しい栄養素がビタミンDです。
このレシピではカルシウムを多く含む牛乳と、ビタミンDを多く含む鮭やしめじと一緒に
摂ることができるので、1品で骨の材料となる栄養素を効率よく摂取できます。