

## 元気な骨を守るための食事ポイント

いつまでも健康で長生きするためには骨を健やかに保つことは欠かせません。健康な骨づくりのためには、「運動」と「食事」が重要です。今回は丈夫な骨を維持するために必要な食事のポイントと、オススメレシピについてご紹介します。

### 基本は3食 バランスの良い食事から



- 主食** (ご飯・パン・麺類)
- +
- 主菜** (肉・魚・大豆製品・卵)
- +
- 副菜** (野菜・海藻・きのこ・こんにゃく)

骨の健康を保つためには栄養が偏らないことが大切！  
主食・主菜・副菜の揃った食事を心がけましょう。

### 意識してしっかりと とりたいカルシウム

カルシウムは骨を作り維持するために重要な栄養です。摂取されたカルシウムが全て吸収されるのではなく、一部は体外に排出されてしまうため、意識して摂取することが大切です。(※)

いろいろな食材から  
カルシウムをとろう！



### カルシウムと 一緒にとりたいビタミンD

- 多く含む食品**
- ◆ 鮭などの魚介
  - ◆ きくらげ、干しいたけ等のきのこ類



カルシウムの吸収を助け、骨をつくるのを助けてくれるビタミンDは、骨の健康にとって不可欠な栄養素です。

### 多く含む食品

乳製品	大豆製品
 牛乳1杯 (200ml) 227mg	 木綿豆腐 1/4丁(100g) 93mg
 スキムミルク 大さじ1(6g) 66mg	 納豆1パック (40g) 36mg
青菜	魚介類・乾物
 小松菜 お浸し1人分(60g) 102mg	 干し桜えび (5g) 100mg

### 骨づくりのサポーター ビタミンK

- 多く含む食品**
- ◆ 納豆
  - ◆ 緑黄色野菜
  - ◆ めかぶなどの海藻



ビタミンKは骨にあるたんぱく質を活性化し、骨の形成を促すはたらきがあります。(※)

### 控えめにしたい食品や 栄養を知ろう！

#### 加工食品 インスタント食品



#### カフェイン



#### アルコール



カルシウムの吸収を阻害したり、カルシウムの尿中排出を促す食品の摂りすぎに注意しましょう。

(※) 摂取制限がある方もいるため、主治医に相談を

# お いしく簡単！骨活レシピ

ほねかつ

## おからとサバ缶のガパオ風ライス (2人分)



ごはん	300g
さば缶 (水煮)	190g (1缶)
生おから	50g
★赤パプリカ	60g
★ピーマン	40g
★玉ねぎ	80g
★しいたけ	60g
にんにく	6g
オリーブ油	大さじ1/2
●オイスターソース	大さじ1/2
●ケチャップ	大さじ1/2
●濃口しょうゆ	小さじ1/2
●みりん	大さじ1/2
●こしょう	少々

### 【作り方】

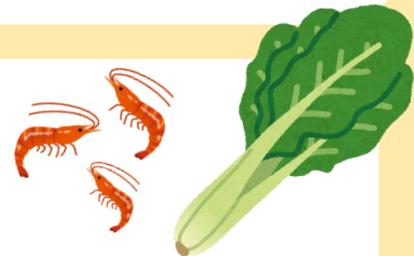
- ① ★の材料を粗みじん切り、にんにくはみじん切りする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ中火で熱し、香りが出たら★の野菜を3分程度炒める。
- ③ ②に生おからとさば水煮缶を汁ごと入れ炒め、汁気がなくなってきたら、●の調味料を加え炒める。
- ④ 皿にご飯、③を盛り付ける。

さばの缶詰は骨ごと食べることができるので、カルシウムたっぷり♪  
ビタミンDも多いため、オススメだよ！



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
1人分栄養価	509kcal	28.5g	14.9g	289mg	7.2g	1.7g

## 小松菜と桜えびの和え物 (2人分)



小松菜	80g
玉ねぎ	10g
プロセスチーズ	8g
干し桜えび	4g
●酢	大さじ1/2
●濃口しょうゆ	小さじ1/2
●白いりごま	小さじ1

### 【作り方】

- ① 小松菜は洗って、3cm長さに切り、茹でてザルに上げ水気をしぼる。
- ② 玉ねぎは薄くスライスする。
- ③ プロセスチーズは5mm角に切る。
- ④ 桜えびはフライパンで乾煎りする。
- ⑤ ボールに●をあわせ、①～④を和える

和え物に桜えびやごまを入れることでカルシウムがUP！  
ごはんプラスしてもおいしいから毎日コツコツ増やせるね♪



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
1人分栄養価	47kcal	3.7g	2.8g	171mg	1.3g	0.6g

## カルシウムの1日の摂取推奨量 (2020年度版日本人の食事摂取基準による)



### 成人男性

- ・18～29歳・・・800mg
- ・30～74歳・・・750mg
- ・75歳以上・・・700mg



### 成人女性

- ・18～74歳・・・650mg
- ・75歳以上・・・600mg