

# 骨粗しょう症予防レシピ

## \* 献立

主食：ごはん（150g）

主菜：鮭のチーズ焼き

副菜：ひじきの煮物

ほうれん草の納豆和え

ちりめんじゃこと

さくらえびのふりかけ



## \* 1食当たりの栄養価

エネルギー：566kcal（1950kcal） カルシウム：252mg（650mg）

ビタミンD：24.9μg（5.5μg） ビタミンK：294.1μg（65μg）

\* ○ 内の数字は、50～60代女性の1日当たりの摂取量の目安です。

## \* 鮭のチーズ焼き \*

### 材料（2人分）

生鮭：70g程度2切れ

塩：少々

こしょう：少々

たまねぎ：40g

とろけるチーズ：20g

ミニトマト：4個

### 作り方

① 鮭に塩、こしょうをする。

② たまねぎは薄切りにする。

③ アルミホイルにたまねぎを並べ、鮭を置き、包む。

④ 魚焼きグリルで焼く。

⑤ 9割程焼いたら、包みをあけてチーズをのせて焼き色がつくまで焼く。

⑥ 器に盛り、ミニトマトを添える。

鮭は特にビタミンDを多く含む食品です。チーズでカルシウムも補います。

## \* ひじきの煮物 \*

### 材料（2人分）

ひじき：8g

にんじん：30g

しいたけ：2枚

さやえんどう：4さや

鶏ひき肉：40g

すりおろししょうが：少々

酒：小さじ1

ごま油：小さじ1

だし汁：2/3カップ

A しょうゆ：小さじ2・1/2

砂糖：小さじ2・1/2

### 作り方

① ひじきは水につけて戻す。

② にんじんは長さ2cmの細切りにする。しいたけは幅を半分に切り、薄切りにする。

③ さやえんどうは筋をとってゆで、斜め切りにする。

④ ひき肉はすりおろしたしょうがと酒を混ぜ合わせ、ごま油で炒める。

⑤ ひき肉の色が変わったら、①と②を加えてさっと炒め、Aを加えて煮る。汁気がなくなってきたら、さやえんどうを加える。

カルシウムが豊富なひじきは、煮物の他に、サラダもおすすめです。

## \* ほうれん草の納豆和え \*

### 材料（2人分）

ほうれん草：100g

納豆：40g

しょうゆ：小さじ1・1/3

練りからし：少々

かつおぶし：適宜

### 作り方

① ほうれん草はゆでて水気をしぼり、食べやすい長さに切る。

② 納豆と混ぜ合わせる。

③ しょうゆと練りからしを混ぜ合わせ、②を和える。

④ 器に盛り付け、かつおぶしを散らす。

ビタミンKが豊富な納豆とほうれん草を使った手軽にできる和え物です。

## \*ちりめんじゃこと桜えびのふりかけ\*

### 材料（2人分）

ちりめんじゃこ：50g  
 桜えび：15g  
 いりごま：大さじ2  
 あおさ：大さじ2  
 みりん：大さじ1  
 しょうゆ：大さじ1  
 砂糖：小さじ2

### 作り方

- ① 桜えびは食べやすいように刻む。
- ② ちりめんじゃこ、桜えび、いりごまをフライパンでパラパラになるまで乾煎りする。
- ③ 火を弱め、調味料加えて調味料が全体になじむように混ぜ合わせる。最後にあおさを加えてさっと混ぜる。

カルシウムが豊富な食品で作った手作りふりかけです。和え物やサラダのトッピングとしても使えます。

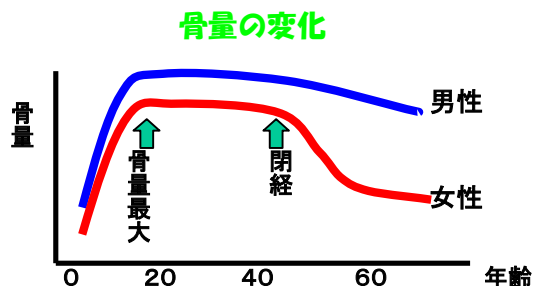
# 骨粗しょう症予防一口メモ

## 骨粗しょう症とは

骨は破壊と形成を繰り返し、日々新しく作りかえられています。骨を形成する働きより、破壊する働きが上回ってしまうと、骨が減少し、骨の内部がスカスカになり、骨折しやすくなります。この状態を骨粗しょう症といいます。

図のように、骨量は20歳頃にピークを迎え、その後徐々に減少します。女性では閉経後に急激に減少します。

骨量が増える成長期に骨量を増やすことと、骨量が減少する成人期（特に更年期以降）の骨量減少を防ぐことが骨粗しょう症予防において重要です。



## 骨粗しょう症とは

### ① 食生活を整える

バランスのよい食事を基本にカルシウムなどの摂取を心がけましょう。



### ② 活動的な生活を送る

運動による骨への刺激は、強い骨を作ります。ウォーキングなど、年齢や体力に合った運動を行いましょう。



### ③ 標準体重を維持する

無理なダイエットは、骨量減少の原因となります。

## 骨粗しょう症予防のために摂取したい栄養素

骨粗しょう症予防には、骨の形成に関わるカルシウム、ビタミンD、ビタミンKの摂取を心がけることが大切です。カルシウムは不足しがちな栄養素なので、意識してとりましょう。

### \*カルシウム\*

骨の材料となる

\*多く含む食品\*

乳製品

小魚

大豆製品

ひじき

青菜類

切り干し大根



### \*ビタミンD\*

カルシウムの吸収を高め、骨への沈着を助ける

\*多く含む食品\*

魚

きくらげ

干しいたけ

\*日光に当たることで、体内でも作られる



### \*ビタミンK\*

カルシウムが骨へ取り込まれるのを助ける

\*多く含む食品\*

納豆

モロヘイヤ

ほうれん草

小松菜

ブロッコリー

