

食事で予防!!おうちでできる体力づくり ～骨粗しょう症予防編～

骨粗しょう症とは？

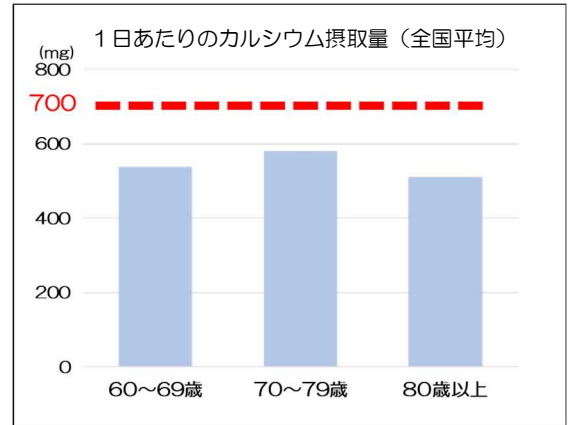
骨強度（骨の強さ）が低下して、骨折しやすい状態になることです。
骨強度は、骨量の指標となる「骨密度」と骨の構造など「骨質」の2つの要因によって決まります。



予防のための3つのポイント

① カルシウム(Ca)をしっかり摂る

牛乳1本(200ml) Ca 220mg	ヨーグルト1カップ (100g) Ca 120mg	チーズ2切れ(40g) Ca 252mg	粉チーズ大さじ1 (6g) Ca 78mg
ひじき煮1皿 Ca 50mg	切干大根煮1皿 Ca 50mg	小松菜 1/2(100g) Ca 170mg	水菜 1株(50g) Ca 105mg
厚揚げ(75g) Ca 180mg	納豆1パック(40g) Ca 36mg	豆乳1本(200ml) Ca 62mg	ししゃも3本(45g) Ca 158mg

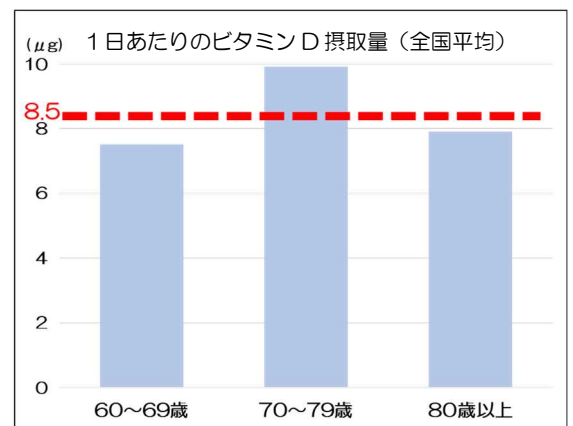
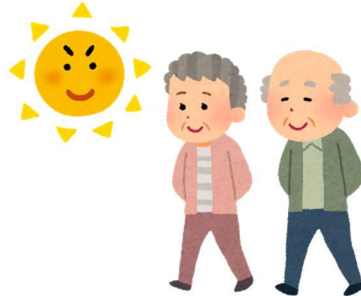


不足しています！
1日700mgを目指しましょう。

② ビタミンDをしっかり摂る



日光浴
ビタミンDは日光浴すると、
皮膚で産生されます。
1日30分程度の散歩がおすすめです。



意識して摂りましょう！
1日8.5μgを目指しましょう。

③ 加工品などの食べ過ぎに注意する

カップ麺やファストフードなどに使われている食品添加物には、リンが多く含まれています。
リンは、カルシウムの吸収を阻害してしまうので、加工品の食べ過ぎには注意しましょう。

～骨粗しょう症予防編メニュー～

作り方も簡単♪骨を強くするカルシウムやビタミンDが豊富なメニューです。ぜひ参考にしてみてください。

カルシウムたっぷり♪ 厚揚げの肉巻き



【材料（2人分）】

豚ロース肉（薄切り）・・・6枚
厚揚げ・・・・・・・・・・150g
青しそ・・・・・・・・・・6枚
片栗粉・・・・・・・・・・適量
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1
かいわれ大根・・・・・・・・1/2パック
しょうが・・・・・・・・・・ひとかけ

★砂糖・・・・・・・・小さじ1
★みりん・・・・・・・・小さじ1/2
★醤油・・・・・・・・大さじ1
★酒・・・・・・・・大さじ1

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	ビタミンD (μg)
	309	19.1	20.2	1.4	206	0.1

【作り方】

- ① 青しそは茎を取って軽く洗う。しょうがは千切りにする。かいわれ大根は根元を切って洗う。
- ② 厚揚げは熱湯をかけて油抜きして、6本に切る。
- ③ 厚揚げと青しそを豚ロース肉で巻き、片栗粉を全体的にまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、③の巻き終わりを下にして中火で焼く。
- ⑤ 焦げ目がついたらひっくり返してさらに焼く。
- ⑥ 豚肉に火が通ったら、千切りにしたしょうがと★を加えて調味料にとろみがつくまで加熱する。
- ⑦ 皿にかいわれ大根と⑥を盛り付ける。

1日分のビタミンDが摂れる！ 鮭のレモン醤油パスタ



【材料（2人分）】

スパゲティ・・・・・・・・140g
生鮭・・・・・・・・・・1切
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々
オリーブ油・・・・・・・・小さじ1
水菜・・・・・・・・・・50g

★バター・・・・・・・・小さじ1
★醤油・・・・・・・・小さじ2
★レモン汁・・・・・・小さじ2
★砂糖・・・・・・・・ひとつまみ

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	ビタミンD (μg)
	382	21.3	7.0	1.8	77	16.0

【作り方】

- ① 鮭に塩こしょうをふり、フライパンにオリーブ油をひいて焼く。
- ② 焼いた鮭を取り出し、皮と骨を取り除き、身をほぐす。
- ③ 水菜は3cm位の長さに切る。
- ④ スパゲティを茹でる。
- ⑤ 茹でたスパゲティの水気を切り★を加える。
- ⑥ 調味料がなじんだら、ほぐした鮭と水菜を和えて皿に盛りつける。