

あなたの骨は元気ですか？

骨が作られる仕組み

カルシウムが骨に
取り込まれ
新しい骨が作られる



古い骨は壊され
カルシウムが
溶け出す

血液中のカルシウムは一定濃度に保たれているため、血液中のカルシウムが減少すると、骨からカルシウムが溶け出して血中に流れる＝骨量の減少、骨粗鬆症



このサイクルが上手く回ることで、私たちの骨は丈夫に保たれています。

骨粗鬆症を予防するために

1. 毎日カルシウムを摂りましょう！

牛乳・乳製品

牛乳、チーズ、ヨーグルト、スキムミルク など



牛乳 200ml (1 杯) = カルシウム 200mg
カルシウム含有量も吸収率も一番高い

大豆製品

納豆、豆腐、がんもどき、大豆、きな粉 など
大豆製品に含まれるイソフラボンは、女性ホルモン(エストロゲン)と似た性質を持っているため、特に閉経後は意識して摂るようにしましょう。

木綿豆腐半丁 (150g) = カルシウム 180mg
納豆 1 パック = カルシウム 36mg

緑黄色野菜

特に小松菜、ほうれん草、チンゲン菜など
野菜は**1日小鉢5皿分**必要です。
様々な色の野菜を摂るようにしましょう！



さかな



魚は、骨ごと食べることが大事です。缶詰を取り入れるなど、食べる頻度を増やしましょう。

海藻・乾物



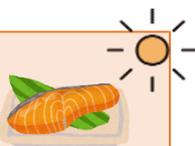
ひじき、切干大根、いりごま、さくらえび など
少しの量でもカルシウムをたっぷり摂ることができます。
常備しておいて、いろんな料理に活用しましょう！

2. カルシウムの吸収を高める

実はカルシウムは、それだけでは吸収率があまりよくなく、最も高い牛乳でも約 40%とされています。そのため、吸収率を高めしてくれる栄養素と組み合わせることが大切です

ビタミン D

きのこ類や魚に多く含まれている。
日を浴びることにより活性化されるため、
1日に1回は日光に当たるようにしましょう！



ビタミン K

カルシウムを骨に沈着させる働きがある。
納豆や青菜に多く含まれる。
腸内細菌によって体内でも作られるビタミン。



3. 骨を丈夫にするための適度な運動

適度な運動で骨に刺激や圧力がかかると、骨にカルシウムが蓄積されて丈夫になります。
少し息が上がるくらいの強度で、今より+10分活動量を増やすように心がけましょう！



カルシウムアップレシピ

魚

鯖缶の炊き込みご飯



作り方

材料 **2合分**

- ・鯖缶・・・1缶(150g)
- ・乾燥ひじき・大さじ1
- ・人参・・・60g
- ・しめじ・・・1/2パック
- ・米・・・・・・・・2合
- ・白だし・・・50ml
- ・白ごま・・・大さじ1

- ① 乾燥ひじきは、水で戻しておく。米は洗い、浸水しておく。にんじんは1cm角に切る。
- ② 炊飯器に、米とだし汁、水を入れる。(水とだし汁で2合分になるように) 鯖缶は汁ごと、ひじき、にんじん、しめじを加え、全体を混ぜ、炊飯する。
- ③ 炊きあがったら、白ごまを全体に混ぜる。

鯖缶を鮭に変えても◎
鯖缶、ひじき、ごまで
カルシウムアップ!



(1人分) エネルギー275kcal たんぱく質 10.5g
脂質 4.9g 炭水化物 48.6g 食物繊維 1.3g
食塩相当量 1.4g カルシウム 116mg

野菜&
牛乳・乳製品

具たくさんミルクスープ



作り方

材料 **2人分**

- ・白菜・・・・・・・・150g
- ・ほうれん草・・・・40g
- ・水・・・・・・・・200ml
- A { 牛乳・・・・・・・・200ml
- コンソメキューブ・1個
- こしょう・・・・少々

- ① 白菜は1.5cm幅の細切りにする。ほうれん草は茹でて、ざるにあげ粗熱をとる。
- ② ほうれん草を4cm長さに切る。
- ③ 鍋に水を入れ、白菜の芯、葉の順に入れる。白菜がしんなりしたら、Aとほうれん草、牛乳を加え、弱火で煮る。

★ちょこっとアレンジ★
カレー粉を小さじ1加えると
スパイスが効いて美味しいですよ!



<1人分> エネルギー98kcal
たんぱく質 4.5g 脂質 6.1g
炭水化物 8.9g 食物繊維 1.5g 食塩 1.2g カルシウム 153mg

乳製品
大豆製品

小松菜の納豆和え



作り方

材料 **4人分**

- ・納豆・・・・・・・・2パック
- ・小松菜・・・・280g
- ・プロセスチーズ・2個
- A { 納豆のたれ・・・2袋
- 納豆のからし・・・2袋
- しょうゆ・・・・小さじ1

- ① 小松菜はゆでて、冷水にとり、水気をとる。2cm長さに切る。チーズは粗めにちぎる。
- ② ボウルに納豆を加え、粘り気が出るまで混ぜる。Aの調味料を加え、よく混ぜる。
- ③ ②に小松菜とチーズを加え、さっと混ぜる。



<1人分> エネルギー72kcal たんぱく質 6.2g 脂質 3.9g
炭水化物 4.6g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 0.8g
カルシウム 180mg