



あなたの骨は大丈夫？



骨粗しょう症は、骨がスカスカになり、もろく骨折しやすくなる病気です。健康寿命を延ばすには骨粗しょう症の予防が大切です。毎日コツコツと丈夫な骨作りを行いましょう。



リスクの高い人はどんな人？



下記の項目に当てはまる人は、骨粗しょう症のリスクが高い人です。



- 高齢者
- 閉経をむかえた女性
- 若いとき、極端な食事制限をした
- 運動不足
- 偏食(特にカルシウム ビタミンD不足)
- たばこを吸う
- お酒を飲む量が多い
- 糖尿病や慢性腎臓病
- 家族に骨粗しょう症の人がいる



骨を丈夫にするには、どうすればよいの？

適度な運動

歩行やジョギングなどの運動は、骨への刺激になり丈夫な骨を作ります

カルシウムたっぷりの食事

骨の主成分はカルシウムです。バランスよく食事から食べましょう

日光浴

日光を浴びると体内でビタミンDが生成され骨を強くします。



丈夫な骨作りには欠かせない 3 つの栄養素

カルシウム

《骨や歯の材料になります。》

乳製品

牛乳など乳製品



大豆製品

木綿豆腐など大豆製品



緑黄色野菜



小松菜

青梗菜

小魚



ししゃも

など

ビタミンD

《腸でカルシウムの吸収を高めます。》



鮭



たまご



干しいたけ

など

ビタミンK

《カルシウムの骨への沈着を助けます。》



ひじき



ほうれん草



納豆

など



※鮭の野菜あんかけ

材料（2人分）

- 鮭……………2切れ(100g)
- 塩・こしょう…少々
- 小麦粉……………小さじ1
- サラダ油……………大さじ1/2
- 玉ねぎ……………1/2個(100g)
- ブロッコリー……………70g
- A [だし……………1カップ
- しょうゆ・みりん…各大さじ1
- [かたくり粉…大さじ1/2
- [水……………大さじ1



作り方

1. 鮭は塩をふって5分ほど置く。さっと洗って水気をふき、こしょうをふる。
2. 玉ねぎは縦薄きりにする。
ブロッコリーは小房に分け、さらに4~6等分に切る。
3. 鍋にAと野菜を入れ、中火にかける。煮立ったら弱火にし、2~3分煮る。水溶き片栗粉を加える。
4. 鮭に小麦粉を軽くまぶす。フライパンにサラダ油を中火で熱し、鮭を並べて入れ、両面焼く。
お皿に盛り、3をかける。

一人前

エネルギー231Kcal 脂質7.3g タンパク質25.2g 塩分1.6g
カルシウム41mg 炭水化物13.9g 食物繊維2.4g

※ぶっかけませうどん

材料（2人分）

- 粉チーズ……………大さじ2
- うどん……………2玉
- すりごま……………大さじ2
- サクラエビ……………大さじ2
- めんつゆ……………小さじ2
- しその葉……………2枚
- たまご……………2個



作り方

1. うどんは袋の表示通りにゆで、ざるに上げて水けを切り器に盛る。
2. うどんにすりごま、桜えび、粉チーズ、めんつゆをかける。
3. たまごを割り入れ、しそを散らし、よく混ぜていただく。

一人前

エネルギー332Kcal 脂質13.1g タンパク質16.6g 塩分1.1g
カルシウム265mg 炭水化物34.9g 食物繊維2.4g

※ヨーグルトドレッシングのサラダ

材料（2人分）

- 小松菜……………150g
- キャベツ……………150g
- にんじん……………30g
- 鶏ささみ……………2本
- A [ヨーグルト……………100g
- しょうゆ……………大さじ1
- [すりごま……………大さじ3



作り方

1. 小松菜、キャベツはザク切りに、にんじんは短冊切りにし、耐熱容器にのせる。
ラップをして、電子レンジ(600W)で3分加熱する。一旦取り出して混ぜ、さらに2分間加熱し冷ましておく。
2. 鶏ささみは、筋を取って、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱して冷ましておく
3. ドレッシングの材料Aをよく混ぜる。
4. サラダチキンを食べやすい大きさに切り、水気を切った野菜にのせ、ドレッシングをかけていただく。

一人前

エネルギー160Kcal 脂質5.5g タンパク質17.4g 塩分1.5g
カルシウム300mg 炭水化物11.6g 食物繊維4.0g

