



食べて鍛える!骨力アップの食事術



骨粗しょう症とは、骨の生まれ変わりのバランスが崩れ、骨の中が「スカスカ」になっておろくなる病気です。
自覚症状がないまま進み、つまずいただけでも骨折しやすくなるため、日頃の食事や運動での予防が大切です!

カルシウムの推奨量

男性 15~29歳 **800mg**

30歳以上 **750mg**

女性 15~74歳 **650mg**

75歳以上 **600mg**

(日本人の食事摂取基準 2025年版)

実際のカルシウムの平均摂取量は、

486mg(令和6年 国民健康・栄養調査)


すべての年代で大きく不足しています 😞

推奨量を満たすには、日々の意識的な食事が大切です。

多く含む食品を積極的に取り入れていきましょう!!



カルシウムはコツコツ摂る!!

カルシウムを多く含む4つの食品のグループ

◎乳製品



乳製品はどれもカルシウムが多いです!

中でも牛乳は最も吸収率が高い食品です!

牛乳

ヨーグルト

スキムミルク

チーズ



◎緑黄色野菜



青菜が特にカルシウムが多いです!

小松菜

ほうれん草

モロヘイヤ

水菜



チンゲン菜、春菊、ブロッコリーなど

◎大豆製品



豆腐は絹ごしより木綿のほうがカルシウムが多いです!

木綿豆腐

納豆

高野豆腐

がんもどき



厚揚げ、油揚げ、蒸し大豆、きな粉など

◎小魚・海藻・乾物



骨ごと食べられる小魚や缶詰などがおすすめです!

イワシ

しらす干し

ひじき

切干大根



鯖缶、シヤモ、さくらえび、刻み昆布、いりごまなど



吸収率を最大に!助っ人栄養素と一緒に摂る!!



ビタミン D (カルシウムの吸収を助ける)

ビタミン K (骨にカルシウムを定着させる)

鮭

青魚

きのこ類

卵黄




納豆

葉物野菜

海藻類

色の濃い緑色の食品に多いです 🍃



*詳しく聞きたい方は、栄養相談をご利用ください。(中央保健センター  0897-52-1215 栄養士まで)

いつものご飯にひと工夫!

お手軽カルシウムアップレシピ

🔗 イワシの高野豆腐衣チーズフライ

材料(2人分)

イワシ(開いたもの)	…2尾
酒	…大さじ1
マヨネーズ	…大さじ1
高野豆腐	…1個
粉チーズ	…大さじ1
乾燥パセリ	…小さじ1
サラダ油	…適量

作り方

- ① イワシに酒をふり、3分程度置く。キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ② イワシの両面にマヨネーズを薄く塗る。
- ③ 高野豆腐をすりおろし、粉チーズと乾燥パセリを混ぜ合わせる。
- ④ ②に③をしっかりとまぶす。
- ⑤ フライパンに多めの油を熱し、イワシの両面を色づくまで揚げ焼きにする。



身から外した中骨は、じっくり油で揚げて骨せんべいにするのがおすすめです♪



パン粉の代わりにおろした高野豆腐を使うことでカルシウムアップ!イワシはカルシウムとビタミンDが、乾燥パセリにはビタミンKが多く含まれます。粉チーズを入れることでカルシウムが摂れるだけでなく、ソースなしでもおいしく食べられ、減塩効果があります。

【1人分】エネルギー 315kcal たんぱく質 21.0g 脂質 25.6g 食塩相当量 0.5g カルシウム 153mg

🔗 鮭と小松菜のミルク味噌スープ

材料(2人分)

鮭	…1切れ
酒	…小さじ1
小松菜	…80g
しめじ	…60g
出し汁	…100ml
牛乳	…150ml
味噌	…小さじ2

作り方

- ① 鮭に酒をふり、3分程度置く。キッチンペーパーで水気をふき取り、食べやすい大きさに切る。
- ② 小松菜は3cm幅に切っておく。
- ③ 鍋に出し汁を入れ、しめじ、鮭を入れて火を通す。
- ④ 小松菜を加え、しんなりするまで煮る。
- ⑤ 牛乳を加え、温まったら味噌を溶かし入れる。



実は味噌と牛乳は相性抜群!コクがアップし、まろやかに仕上がります。

ビタミンDの多い鮭としめじ、ビタミンKの多い小松菜を組み合わせたスープです。



【1人分】エネルギー 118kcal たんぱく質 12.6g 脂質 4.8g 食塩相当量 0.9g カルシウム 164mg

🔗 大葉としらすのふりかけ

材料

大葉	…20枚
しらす干し	…30g
塩昆布	…小さじ1
かつおぶし	…1袋(2g)
白ごま	…大さじ1
ごま油	…小さじ1

作り方

- ① 大葉は水気をしっかりとふき、みじん切りにする。塩昆布も小さく刻んでおく。
- ② フライパンにごま油を熱し、しらす干しを炒める。
- ③ ①を加えて、弱火でさらに炒める。
- ④ 水分が抜けてぱらぱらになったら、残りの材料を入れ、カリカリになるまで焦げないように混ぜながら炒める。



ご飯にかけるだけでなく、卵焼きに入れたり、納豆に混ぜたり、冷ややっこにかけたり、料理の味付けにも使えます。大葉の代わりに小松菜やチンゲン菜、モロヘイヤもおすすめです。

【1回分(大さじ1)】エネルギー27kcal たんぱく質 1.9g 脂質 2.0g 食塩相当量 0.2g カルシウム 41mg

*詳しく聞きたい方は、栄養相談をご利用ください。(中央保健センター 0897-52-1215 栄養士まで)

