「低カロリー・バランス食レシピ」 No. 123

骨を元気に！カルシウムをとろう

カルシウムは人体において骨や歯を形成する重要な栄養素です。体内で合成することができないため、食物から摂取する必要があり、慢性的にカルシウムが不足すると骨がもろくなり、骨粗しょう症の発症リスクが高まります。骨を丈夫にするためには、骨の主成分であるカルシウムと吸収を助ける栄養素をあわせてとることが大切です。カルシウムを効率よく摂取し、骨の健康を心がけましょう。

★不足せず、過剰にならない、望ましい量を摂取することが大切です。

１日のカルシウムの望ましい摂取量（mg/日）

		18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
推奨量	女性	650	650	650	650
	男性	800	650	700	700

日本人の食事摂取基準(2015年版)

《骨粗しょう症の原因》

加齢
運動不足
嗜好品のとり過ぎ

閉経
カルシウム不足
過度のダイエット
喫煙

《カルシウムの多い食品をとりましょう》

普通牛乳
100cc 113mg

ヨーグルト
100g 120mg

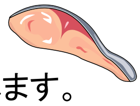
プロセスチーズ
20g 126mg

木綿豆腐
100g 86mg

小松菜
80g 136mg

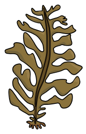
ごま
9g 108mg

《カルシウムの吸収を助ける栄養素をとりましょう》



・**ビタミンD**

カルシウムの吸収と骨への沈着を高めます。魚やきのこ類に含まれます。



・**ビタミンK**

カルシウムが骨から溶け出すのを防ぎ、骨への定着を助けます。ほうれん草などの青菜類、納豆、海藻類に含まれます。

・**マグネシウム**

カルシウムを骨や歯へゆきわたらせます。貝類、海藻類、大豆製品、野菜に含まれます。

★適度な運動で骨を強くしましょう！

適度な運動をすることで骨量の減少を小さくしたり、骨量を維持することができます。
足に体重がよくかかるよう大股で歩くなど骨に適度の負荷をかけることがポイントです。

※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

テーマ 「 脂質が気になる人のための血管力アップ料理 」 ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

ヘルスメイトの丁寧な指導のもと、料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。
おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時:6月13日(火)、15日(木)、16日(金)、17日(土)、21日(水) 9時30分～13時 対象:伊勢市民
参加費:300円 申込み:伊勢市中央保健センター TEL 27―2435 ※詳細は広報いせ6月1日号に掲載

低カロリー・バランス食レシピNo.123

家庭で作ってみよう！ 骨を元気にするレシピ

健康課・食生活改善推進協議会　協同企画

洋風茶碗蒸し

1人分の栄養価　124kcal／たんぱく質 9.4g／脂質 7.2g／**カルシウム152mg**／塩分 1.2g

材料（2人分）

- ほうれん草 ・・・・・・・・・・・・・30g
- ハム ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
- プロセスチーズ ・・・・・・・・・・20g
- 卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
- A
  - 顆粒コンソメ ・・・・・・・・・・・・小さじ 1/3
  - 低脂肪牛乳 ・・・・・・・・・・・・・100cc
  - しょうゆ ・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
  - みりん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2

作り方

① ほうれん草をゆで、冷水にとり、よく水気を絞って一口大に切る。ハムは短冊切り、チーズはさいの目に切る。

② ボウルに卵を溶きほぐし、Aを加えてよく混ぜ合わせる。

③ 耐熱容器に①、②を入れて蒸し器に入れ、中火で約10～12分蒸す。

ヨーグルトスムージー

1人分の栄養価　150kcal／たんぱく質 4.1g／脂質 3.1g／**カルシウム137mg**／塩分 0.1g

材料（2人分）

- プレーンヨーグルト ・・・・・200g
- キウイフルーツ ・・・・・・・・・1個
- はちみつ ・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

作り方

① キウイフルーツは皮をむいて適当な大きさに切って冷凍しておく。

② ヨーグルト、冷凍したキウイフルーツ、はちみつをミキサーに入れ、なめらかになるまで混ぜる。

★りんごやバナナ、パイナップルなど、ちがう果物でもOK！

バックナンバーはこちらから ⇩

～1日に野菜料理を小鉢5皿分（350g）食べましょう！～

緑黄色野菜（120ｇ以上）とその他の野菜（230ｇ以上）を組み合わせましょう

伊勢市中央保健センター（健康課：八日市場町13－1）　TEL　27-2435