

骨を元気にする食生活

骨は、常に新陳代謝をして新しく生まれ変わっています。骨の生まれ変わりを助けるためには、材料が必要となります。元気な骨を維持できるように、バランスのよい食事を心がけ、毎日の食事を工夫しましょう。

骨を元気にする主な栄養素

骨の主成分

カルシウム



食材によって吸収率が違うため、様々な食品からとることを心がけましょう。

《おすすめ食品》

牛乳・乳製品、大豆製品、青菜類

骨ごと食べられる魚(しらすなど) など

★特に牛乳・乳製品のカルシウムは、体内に吸収されやすいので毎日とりたい食材です。



カルシウムの吸収を促進

ビタミンD

腸管からのカルシウムの吸収を助けるため、とりたい栄養素です。日光にあたることで、体内でも少し作ることができます。

《おすすめ食品》

魚、きのこ など



骨の質に関与

たんぱく質



骨の質を高める“コラーゲン”の材料となります。また転倒による骨折を防ぐために大事な、筋肉の材料にもなります。

《おすすめ食品》

肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆製品



カルシウムを骨に沈着させる

ビタミンK

カルシウムが尿中に排泄されるのを抑えて、骨の破壊を防ぎます。

《おすすめ食品》

納豆、青菜類 など



運動も大切です！

カルシウムは体を動かして、骨に負荷をかけることで沈着します。コロナ禍で活動量が減っている方も多いと思いますが、階段の昇降をしたり、家事をしたりと、できるだけこまめに体を動かすようにしましょう。



ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「骨元気！カルシウムたっぷりあったか料理」

ヘルスメイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。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：令和3年11月9日(火)・11日(木)・12日(金)・13日(土) 9時30分～12時30分 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10月15日号に掲載

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

『チキンのカレーヨーグルト煮』



カルシウム 193mg

作り方を動画でも公開しています!



1人分の栄養価

エネルギー 231kcal
たんぱく質 23.7g / 脂質 7.9g
炭水化物 17.0g / 塩分 1.5g

材料(2人分)

鶏もも肉 (皮なし)	160g	A	ヨーグルト (無脂肪無糖)	200g
ブロッコリー	160g		カレー粉	2g
玉ねぎ	100g		しょうゆ	小さじ1
オリーブ油	大さじ1/2		鶏がらスープの素	小さじ1
			片栗粉	小さじ1
			水	小さじ1

- ① Aを混ぜておく。
- ② 鶏肉は、一口大のそぎ切りにする。
ブロッコリーは小房に分けてさっと茹でておく。
玉ねぎはくし形切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉を焼く。
色が変わったなら、玉ねぎを加えて炒める。
- ④ ブロッコリーと①を加え、汁気が半分くらいになるまで煮込む。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れて、手早く混ぜ合わせる。

★ポイント★

カルシウムを豊富に含んだヨーグルトをたっぷり食べられます。野菜もたっぷり、食べ応えのあるレシピです。

『きのこのマヨポン炒め』



ビタミンD 1.5μg

1人分の栄養価

エネルギー 81kcal
たんぱく質 1.9g / 脂質 6.5g
炭水化物 4.5g / 塩分 0.6g

材料(2人分)

まいたけ	50g	A	マヨネーズ	大さじ1
えのき	50g		ポン酢	大さじ1
しいたけ	2個		こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1		一味唐辛子	少々
酒	大さじ1			

- ① まいたけをほぐす。えのきは石づきを切って半分切る。しいたけは薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒めて酒をふる。
- ③ しんなりしたら A を順番に加え、その都度炒め合わせる。
- ④ 器に盛り、一味唐辛子をかける。

★ポイント★

きのこは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを豊富に含んでいます。カルシウムを多く含む食品と一緒に食べるのがおすすめです!調理工程や使用する調味料が少なく、あっという間に出来上がります。



～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(230～240g以上)を組み合わせましょう

▽バックナンバーはこちら

