

# 骨を強くするための食事

骨を強くすることは、加齢による骨粗しょう症や骨折のリスクを減らし、関節痛や腰痛の予防につながるため、健康的な生活を送る上でとても重要です。

## 『骨粗しょう症』とは？

骨粗しょう症とは、骨の量や質が低下して骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。骨のカルシウム分（骨量）が減少することで骨の強度が低下し、骨がスカスカの状態になります。

## 【骨粗しょう症の原因】

加齢  
運動不足  
過度の飲酒  
偏食・欠食  
遺伝

閉経  
ビタミンD不足  
カルシウム不足  
急激なダイエット  
喫煙



## 骨の形成に役立つ栄養素を多く含む食材について

骨粗しょう症予防のためには、骨の形成に役立つ栄養素である、**カルシウム**、**ビタミンD**、**ビタミンK**を食事からバランスよくとる必要があります。

### カルシウム

骨と歯の材料になる

牛乳 乳製品 小魚 豆腐  
緑黄色野菜 など



### ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける

鮭 きのこ 卵 しらす干し など



### ビタミンK

カルシウムを骨に定着させる

納豆 ほうれん草  
ニラ わかめ のり など



## ～その他に気をつけたいこと～

### ・運動をする

散歩を日課にしたり、階段の上り下りを取り入れるなど、日常生活の中でできるだけ運動量を増やしましょう。

### ・日光浴をする

ビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でもつくられます。適度な日光浴は骨の健康に役立ちます。

### ・バランスのよい食事が基本

偏った食事は、必要な栄養素が不足します。主食・主菜・副菜をそろえることが基本です。

※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。

## ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

ヘルスマイト(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も大丈夫!ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧ください、健康課までご連絡ください。

▽バックナンバーはこちら



≪伊勢市 HP≫

# 低カロリー・バランス食レシピ No.219

## 家庭でつくってみよう！ 骨粗しょう症対策 骨強化メニュー

### 鮭と野菜のみそホイル焼き



作り方を動画でも公開しています！！

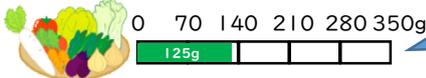


**【栄養価】1人分**

エネルギー231kcal/たんぱく質 25.7g/脂質 8.5g  
/炭水化物 16.2g 塩分相当量 1.3g

カルシウム  
**274 mg**

**【野菜摂取量】** \*目標 1日350g以上



1日の目標量の約1/3

**【材料】2人分**

生鮭	2切れ	A	スキムミルク	大さじ5 (30g)
塩	ふたつまみ		みそ	小さじ2
こしょう	少々		水	大さじ4
玉ねぎ	1/2個		バター	10g
小松菜	100g			
まいたけ	50g			

**【作り方】**

- ① 鮭に塩、こしょうをふっておく。Aはよく混ぜ合わせておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、小松菜はざく切りにする。まいたけはほぐす。
- ③ アルミホイルを2枚広げ、それぞれの半量の②、鮭、A、バターを順にのせて包む。もう半量も同様に作る。
- ④ フライパンに③を入れ、水(底1cmくらいの量)を入れてフタをし、中火で5分、弱火で5分ほど蒸し焼きにして皿に盛る。

※加熱の途中で水が減ってきたら、補充してください。

高カルシウム食材のスキムミルクを使ったレシピです。料理に取り入れることで手軽に栄養アップ！

### ズッキーニとエリンギのマリネ

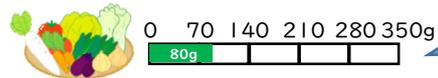


**【栄養価】1人分**

エネルギー41kcal/たんぱく質 1.5g/脂質 1.2g  
/炭水化物 6.9g 塩分相当量 0.2g

カルシウム  
**13 mg**

**【野菜摂取量】** \*目標 1日350g以上



1日の目標量の約1/4

**【材料】2人分**

ズッキーニ	100g
エリンギ	60g
オリーブ油	小さじ 1/2
レモン汁	小さじ2
A はちみつ	小さじ1強
塩	ふたつまみ

※塩ひとつまみ(指2本でつまむ):0.2g

**【作り方】**

- ① ズッキーニは1cm幅の輪切り、エリンギは縦に十字に切り、長さは半分にする。
- ② ボウルにズッキーニ、エリンギ、オリーブ油を入れて全体をあえる。
- ③ ②をフライパンに並べ、火にかける。中火で両面に焼き色がつくまで8分ほど焼く。
- ④ ②で空いたボウルにAを混ぜ合わせる。ズッキーニ、エリンギを熱いうちに加えてあえ、味をなじませる。

ズッキーニにはビタミンK、きのこ類にはビタミンDが含まれます。カルシウムが豊富な鮭や小松菜を使った料理と組み合わせることでさらに骨強化メニューに。

**野菜** 足りていますか？

1日の推定野菜摂取量を測定できる“ベジチェック”を中央保健センター・健康テラスに常設しています。健康チェックにぜひお越しください！

詳しくはこちら➡

