

食べて健康

愛媛県栄養士会

骨粗しょう症予防

カルシウム効率よく

骨密度は20歳ごろをピークに徐々に低下していきま
す。骨粗しょう症の予防に
はカルシウムを取ることが
大切ですが、日本人の1日
当たりのカルシウム摂取量

・カルシウム(牛乳・乳
製品、ヒジキ、コマツナ、
大豆製品など)
・骨の質を高めるタンパ
ク質(肉、魚、卵、乳製品)

具体的に挙げると、次の
通りです。
また骨粗しょう症を予防
するためには、カルシウム
だけでなく、骨の質や形成
を高めてくれる栄養素を一
緒に取ることも大切です。

(2019年)は、男女合
わせた平均で505mgと
なっています。これは必要
量の650~800mgに
対して22~37%も少なく、
将来骨粗しょう症になるリ
スクが懸念されています。

大豆製品など)
・カルシウムの吸収をサ
ポートするビタミンD(キ
ノコ類や魚に多く含まれ、
皮膚が紫外線に当たること
で体内で合成されます)

・カルシウムの骨への沈
着を助けるビタミンK(納豆
やチーズなどの発酵食品)
これらの食材を毎食組み
合わせ、主食、主菜、副菜、
果物などバランスの良い食

事を心掛けましょう。今回
は、カルシウムの吸収率を
上げて骨を効率よく強化す
るためのレシピをご紹介します。
(山田学)
△第3土曜日に掲載▽



いずれも2人分

★麦ご飯

【材料】麦ご飯150g(米2合、
押し麦1/3合で炊飯)

★千草焼き

【材料】卵3個、ニンジン40g、
乾燥ヒジキ7g、干しシイタケ
5g、青ネギ10g、鶏ミンチ40
g、A(薄口しょうゆ小さじ1
1/2、砂糖大さじ1/2、酒大さじ1/2、
みりん小さじ1)、干しシイタ
ケの戻し汁50cc、ごま油小さじ
1、サラダ菜10g

【作り方】①乾燥ヒジキ、干し
シイタケは水で戻す ②①のシ
イタケ、ニンジンは粗みじん切
り、青ネギは小口切りにし、卵
は割りほぐす ③フライパンに
ごま油を引き、鶏ミンチを炒め
る ④火が通ったらヒジキ、シ

イタケ、ニンジン、Aを加えて
炒める ⑤卵、干しシイタケの
戻し汁、青ネギを加え、かきま
ぜながら加熱する ⑥全体が固
まってきたら裏返し、反対の面
も焼く ⑦火が通ったら食べや
すい大きさに切る ⑧お皿にサ
ラダ菜を敷き、千草焼きを盛り
付ける

★コマツナのみそ汁

【材料】コマツナ90g、シメジ
60g、タマネギ50g、だし汁400
cc、みそ小さじ2 1/2、スキムミ
ルク大さじ1 1/2

【作り方】①コマツナは3cm長
さに切り、シメジは石づきを除
きほぐす。タマネギは薄切りに
する ②だし汁にシメジ、タマ
ネギを入れて煮る ③具材に火
が通ったらコマツナを入れ一煮
立ちさせる ④だし汁で溶いた

みそと、だし汁で溶いたスキム
ミルクを入れ、沸騰直前で火を
止める

★菜の花の酢納豆

【材料】菜の花25g、納豆30g、
A(酢小さじ1/2、砂糖小さじ1/4、
白だし小さじ1/4)

【作り方】①菜の花は下ゆでし、
水気を絞り2cmの長さに切る
②納豆に①とAを加えて混ぜる

★ミカン

【材料】ミカン2個

(1人分 エネルギー577kcal、
タンパク質28.2g、脂質16.6g、
カルシウム303mg、ビタミン
D3.43μg、ビタミンK461.7μg、
塩分相当量2.4g)

県栄養士会ホームページ<http://www.e-dietitian.or.jp/>