

骨の健康に自信はありますか？



骨の健康を保つには、栄養と運動、両方のバランスが大切です。

栄養面ではカルシウムをはじめ、ビタミンDやビタミンKをしっかりとることがかせません。骨の土台をつくるたんぱく質も不足しないよう、肉・魚・卵・大豆製品などもしっかり食べましょう。

また、運動が刺激となって骨にカルシウムが蓄積されます。特に、「歩く」ときはかかとから足をしっかり踏み込むよう意識してみましょう。

足りてる!?

カルシウムチェック

当てはまるものに☑をつけてみましょう

<input type="checkbox"/>	牛乳を毎日飲む (目安量:コップ1杯 200ml)	
<input type="checkbox"/>	ヨーグルトやチーズをよく食べる (目安量:カップ1杯、6P チーズ1個)	
<input type="checkbox"/>	納豆などの大豆製品を毎日食べる (目安量:納豆1パック、豆腐1/4丁)	
<input type="checkbox"/>	ほうれん草などの青菜を毎日食べる (目安量:お浸し小鉢1杯)	
<input type="checkbox"/>	海藻類をよく食べる (目安量:ひじきの煮物小鉢1杯)	
<input type="checkbox"/>	小魚や骨ごと食べられる魚をよく食べる (目安量:シシャモ3~4尾)	
<input type="checkbox"/>	一日3食食べる	



カルシウムと 一緒にとりたい栄養素

ビタミンD

カルシウムの吸収を助けて骨を丈夫にしてくれます。

日光にあたることで、人間の皮膚でも作られます。

ビタミンDを多く含む食品は、魚類や干し椎茸やキクラゲなどの乾燥キノコ類です。生椎茸もかさを下にして天日干しにするとビタミンDが増えますよ。



ビタミンK

吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助けます。

腸管で合成される他、食品では納豆や青菜類に多く含まれます。

脂溶性のビタミンなので、青菜類を調理するときは、油を使うことをおすすめします。



☑の数が少ない人ほど

カルシウム不足が心配です！

食改さんおすすめ！ 骨の健康応援レシピ

鮭のミルク炊き込みご飯

【材料：茶碗6膳分】

塩鮭	1切れ
にんじん	50g
小松菜	150g
塩昆布	10g
生姜	1片
米	2合
★牛乳	200ml
★酒	大さじ1
★しょうゆ	小さじ2
★みりん	小さじ2



お茶碗ひとつで
カルシウムと
ビタミンD・Kを
補給！

【栄養価】

エネルギー	208kcal
たんぱく質	7.4g
カルシウム	85 mg
ビタミンD	3.2 μg
ビタミンK	75 μg

【作り方】

- ① 米はといで、ザルにあけておく。(塩鮭の骨が心配な時は、先に取り除いておく。)
- ② にんじんは千切り、小松菜はゆでて1cmのざく切りにし、水気を絞っておく。生姜はすりおろしておく。(色は悪くなりますが、生のままきざんだ小松菜を、④で加えて炊き込んでもOK！)
- ③ 炊飯器の釜に米と★の牛乳と調味料を入れ、釜の定量まで水を入れる。
- ④ ③に、②のにんじん、生姜と塩昆布を入れ、塩鮭をのせて通常と同様に炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、小松菜を入れ、塩鮭の骨と皮を除いてほぐし、全体を混ぜて器によそう。

ミルクみたらし団子

おやつでもコツコツ
カルシウムをプラス

【材料：2人分】

白玉粉	50g
牛乳	大さじ3～
★しょうゆ	小さじ1
★砂糖	大さじ1
★水	大さじ2
★片栗粉	小さじ1/2



【栄養価】

エネルギー	127kcal
たんぱく質	2.7g
カルシウム	31 mg

【作り方】

- ① 白玉粉は牛乳を少しずつ加えて耳たぶのかたさに練り、6等分して丸める。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を入れて浮き上がって1～2分したら水に取る。
- ③ ★の材料を全て鍋に入れて混ぜ合わせ、火にかけて透明になり、とろみが出るまで混ぜながら加熱してたれを作る。
- ④ ③に水気をきった②を入れてたれを絡める。

食改さんの ほのぼの食日記



“春は京都に桜を見に行こう”
“ついでに(!?)美味しいものを食べて来よう！”と計画を立て、楽しみにしていました。しかしながら、新型コロナウイルスの流行はなかなか終結しません。残念ながらあきらめるよりしかたありません。

北海道の春は、木々の花や芽が一斉に芽吹き、気持ちが華やきますよね。気持ちを切り替えて、又新しい計画を立てることにしましょう。

中の島地区 T.Hさん



さっぽろ市
02-Q03-21-2270
R3-2-1433