

栄養だより

～健康な骨を保つために～

骨の強度が低下し、骨折しやすくなる病気を「骨粗しょう症」といいます。骨粗しょう症になると、転倒やくしゃみなどの衝撃で骨折してしまうこともあります。また、間違ったダイエットなどにより、若い世代の方も骨量が減る症状が現れています。世代を問わず、健康な骨を保つ生活を心がけましょう。

<健康な骨を保つために意識して取り入れたい栄養素>

①カルシウム：骨の主な材料になります。

牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、緑黄色野菜など

②ビタミンD：カルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にし、筋力を高めます。

鮭、かれい、いわし、干しいたけなど

(ビタミンDは日光に当たることで皮膚でも作られます)

③ビタミンK：カルシウムを骨に取り込み、骨を強くします。

小松菜、モロヘイヤ、ほうれん草、納豆など

<取り過ぎに注意が必要な栄養素>

インスタント食品や加工品に含まれているリンや、コーヒー、紅茶に含まれているカフェインは、カルシウムの吸収を阻害してしまうので、取り過ぎに注意が必要です。

今月のお料理レシピ

『鮭とチーズの春巻き』

《材料》 (2人分)

甘塩鮭 (切り身)	1切れ (100g)
大葉	4枚
プロセスチーズ	20g
春巻きの皮	4枚
A {小麦粉	大さじ1/2
水	大さじ1
サラダ油	適量

《作り方》

- 1 大葉は軸を切り落としておく。プロセスチーズは4等分に切る。Aを混ぜ合わせておく。
- 2 鮭は皮と骨をとり、4等分に切る。
- 3 春巻きの皮にプロセスチーズと鮭、大葉をのせて、手前から巻き、左右を折りたたんで水溶き小麦粉で留める。
- 4 フライパンに5mm程サラダ油を入れて中火で熱し、両面に焼き色がつくまで揚げ焼きにする。

《1人分栄養価》

エネルギー：282kcal
食塩相当量：1.3mg



カルシウムの多いチーズとビタミンDの多い鮭を同時にとれる1品です