

栄養だより

こつ そ しょうしょう
～骨粗鬆症を防ぎましょう～

骨粗鬆症って何？

骨粗鬆症とは、カルシウム不足などにより骨の密度が減少し、骨がスカスカになり、折れやすくなる病気のことを言います。

寝たきりの原因のひとつである骨折は、骨粗鬆症が原因となって起こる場合があります。また、間違ったダイエットなどにより、若い人たちの中にも、骨量が減る症状が現れています。

骨粗鬆症を予防する食事とは？

骨粗鬆症を予防するためには、カルシウムを十分に摂ることが大切です。しかし、カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素のため、カルシウムの吸収を高めるビタミンDや骨の形成を促すビタミンKと一緒に摂ることがポイントです。

カルシウムを多く含む主な食品

牛乳・乳製品、干しえび
小松菜、木綿豆腐、納豆



ビタミンDを多く含む主な食品

鮭・かれい・さんまなどの魚介類
きくらげ・しいたけ・まいたけなどのきのこ類



※ビタミンDは日光に当たることで、体内でも作られます。

ビタミンKを多く含む主な食品

納豆、ほうれん草、小松菜
ブロッコリー、にら、わかめ



* 今月のお料理レシピ *

『カルシウムたっぷり炒り豆腐』

～カルシウムが豊富な木綿豆腐と小松菜を使った炒り豆腐です～

《材料》 (2人分)

木綿豆腐	1/2丁	
小松菜	1/2束 (約100g)	
卵	1個	
しいたけ	2個	
ごま油	小さじ2	
A {	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	酒	小さじ1

《1人分の栄養価》

エネルギー：156kcal
カルシウム：165mg
食塩相当量：0.7g



《作り方》

1. 小松菜は約3cmの長さに切っておきます。卵は溶いておきます。しいたけは、薄切りにします。
2. フライパンにごま油(小さじ1)を熱し、卵を入れて軽く炒め、一旦、お皿に取っておきます。
3. 2と同じフライパンに、ごま油(小さじ1)を入れ、豆腐としいたけ、小松菜を入れ、豆腐は木べらでほぐしながら、炒り付けます。
4. 水分が無くなってきたら、2の卵を戻し入れ、A(調味料)を加え、再び炒って完成です。



木綿豆腐は、絹ごし豆腐の約3倍のカルシウムを含んでいます。積極的に料理に使いましょう。