



今回は「骨粗しょう症」をテーマにお伝えします。骨と言えばカルシウムが有名ですが、実は骨を作るときには、他にも色々な栄養素が必要です。また、骨を強くするためには、刺激を与える運動も必要不可欠です。日常生活の中で体を動かす機会を増やせると良いですね。

～健康な骨をつくる食事3か条～

その1. カルシウムの多い食品を積極的に食べる

カルシウムは、骨の7割をつくる大事な成分です。毎日コツコツとることを意識しましょう。
【多く含む食品】牛乳・乳製品、小魚、ししゃも、大豆製品、小松菜、水菜、ひじき など

その2. メインのおかず(肉や魚、卵、大豆製品)を毎食用意

骨を作るためには、コラーゲンというたんぱく質も必要です。たんぱく質が豊富な主菜(肉や魚、卵、大豆製品)を食事に必ず1品は用意しましょう。

その3. 緑黄色野菜を使ったおかずを1食1品以上

緑黄色野菜には、ビタミンCやビタミンKなど、骨づくりに必要な栄養素が豊富です。色の濃い野菜(ほうれん草、ピーマン、トマト、にんじん、ブロッコリーなど)を毎食取り入れれば、栄養的にもバッチリで料理の彩りもよくなりますよ。

～骨づくりに欠かせない栄養素たち～

たんぱく質

カルシウム

ビタミンD

ビタミンK

ビタミンC

骨づくりに助ける！
例)納豆、ほうれん草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、キャベツ、チーズ

カルシウムと一緒にとると、
カルシウムの吸収が良くなる！
例)鮭、サンマ、サバ
きくらげ、干しいたけ、卵

骨の土台となるコラーゲン作りに必要！
例)野菜(ブロッコリー、ピーマン、菜の花、れんこん)、じゃがいも、さつまも、果物(キウイフルーツ、いちご、柿、オレンジ、レモン)

【献立の紹介】2022年2月26日(土)夕食

【主菜】鮭のはんぺんバーグ
鮭はビタミンDとたんぱく質が豊富！
はんぺんと豆腐入りで食べやすい

【主食】ご飯

【副菜】ほうれん草のごま和え
緑黄色野菜とごまは
カルシウムやビタミンがとれる♪

【汁物】かきたま汁

