

毎日の食事で骨を強く丈夫に！



～骨を育てる5つのポイント～

- ① 1日3回規則正しくバランスのとれた食事をとりましょう。
- ② カルシウムは1日800mgを目標に。
- ③ ビタミンKをとりましょう。
- ④ ビタミンDをとりましょう。
- ⑤ 加工食品や嗜好品はほどほどに。

骨にはさまざまな栄養素が関わっています。

カルシウム、マグネシウム、リンなどのミネラル、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンK、ビタミンC、ビタミンB₆、B₁₂、葉酸、イソフラボンなどがあります。

どれも大事な栄養素ですが、なかでも、もっとも大切なのがカルシウムで、次にビタミンD、ビタミンK、たんぱく質です。

今月はカルシウム、ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質について詳しくお話します！！



カルシウム

カルシウムは骨を構成する重要な成分で、骨を健康にする重要な栄養素です。

骨は、カルシウムを骨に付ける「骨形成」と、カルシウムを骨から血液中に吸収する「骨吸収」によって、常に新しく作り直されています。しかしカルシウムが不足すると、「骨形成」と「骨吸収」のバランスが崩れ、骨がもろく骨折しやすくなる骨粗しょう症になります。



骨粗しょう症予防のために、食事から摂取するカルシウムの目標量は1日800mgとされています。

1回の食事で全てを摂るのではなく、**3食のバランスのとれた食事**から摂取しましょう。

食品	重量(g)	カルシウム量(mg)
小松菜(1/3株)	80	136
いりごま(大さじ1)	10	120
切り干し大根(乾燥)	15	75
ししゃも(2尾)	50	165
さばの水煮缶詰め	50	130
木綿豆腐(1/2丁)	150	129
牛乳	210	231
プロセスチーズ(1個)	20	126
ヨーグルト(1/2カップ)	100	126

文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」より作成

栄養素が多く含まれている食品



ビタミンK

骨に含まれるたんぱく質の中でコラーゲンの次に多いのがオステオカルシン(OC)です。

OCは**カルシウムの骨への沈着を助ける**重要なたんぱく質です。

このOCの成熟過程に必要であるため、**ビタミンKが不足すると骨が弱くなり、骨折が多くなります。**

ビタミンKの、一般的な摂取目安量は150 μ g/日ですが、

骨粗しょう症の予防と治療ガイドラインでは、

250～300 μ g/日をとることを目標としています。

1日に青菜のおかずを1～2品取り入れる、

納豆を1パック食べるなどが目安です。

食品名	1食分 (g)	含有量 (μ g)
モロヘイヤ (1/2袋)	50	320
納豆 (挽きわり1パック)	50	470
納豆 (糸挽き1パック)	50	300
ほうれん草 (1/4束)	70	189
かぶの葉 (1株分)	50	170
小松菜 (1/4束)	70	150

ビタミンKには、K₁とK₂があります。

文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」より作成

納豆には**メナキノ-7 (MK-7)** という

ビタミンK₂が豊富に含まれており、

骨を強く、折れにくくしてくれます。



ビタミン K₁

緑黄色野菜（濃い緑色の葉菜類）や
海藻類に多く含まれる。

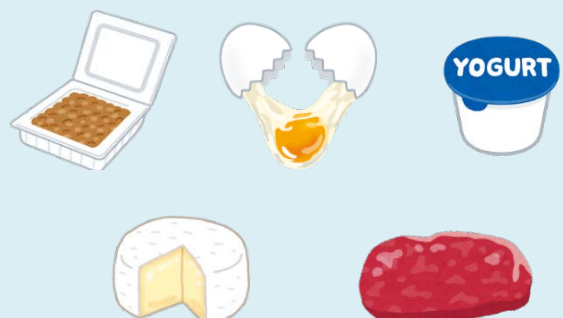
ビタミン K₁ 摂取量が少ないと、
大腿骨の骨折リスクが高まります。



ビタミン K₂

納豆などの発酵食品や卵、肉などの
動物性食品に多く含まれる。

ビタミン K₂ を多く摂取する人ほど、
冠状動脈疾患の発症率は低くなります。



ビタミンD

ビタミンDには**カルシウムの吸収を促進**してくれる働きがあります。

カルシウムをたくさん食べても、ビタミンDがないと上手に吸収することができません。

ビタミンDは日光を浴びて体内で作ることができますが、**加齢とともにビタミンDを作る力が衰えてきます**。ですので、**食事からビタミンDを摂ることが重要**です！ビタミンDは**青魚やきのこ**に多く含まれています。

サケ、サバ、ブリ、イワシ、カレイ

しらす干し、カツオ



干ししいたけ、きくらげ

しめじ



たんぱく質

骨はカルシウムでできているイメージが強いですが、**強い骨を作るには、たんぱく質であるコラーゲンも重要**です！

カルシウムは「頑丈な強さ」を、コラーゲンは強い衝撃を吸収してくれる「しなやかさ」を作り出してくれます。もしコラーゲンが不足すると、強い衝撃に骨が耐えることができず、ポキッと折れてしまいます…。たんぱく質は**肉、魚、大豆**など多くの食べ物に含まれています！



次のページからレシピを紹介します！



ねばねばシラス丼

 10分

材料（2人分）

- ・ごはん 150g×2膳
- ・納豆 2パック
- ・しらす 60g
- ・オクラ 60g

納豆にはビタミンK、しらすにはカルシウムが豊富です。納豆とオクラのねばねばパワーで暑い夏を乗り越えましょう！



ビタミンKで骨を強く丈夫に！

作り方

- ① オクラを塩（適量）でこすり、水で洗い産毛をとる。
- ② 600Wで1分、レンジで加熱し、輪切りにする。
- ③ 納豆を添付のタレと混ぜ合わせる。
- ④ ご飯の上にオクラ、納豆、シラスをのせて完成！

※お好みで、卵や梅肉をのせてもOK

ワーファリンを摂取している方は納豆を控えてください！！



栄養価など（1人分）

エネルギー	389kcal
タンパク質	18.0g
脂質	6.0g
炭水化物	64.1g
カルシウム	134mg
ビタミンD	1.3μg
ビタミンK	323μg
食塩相当量	0.6g

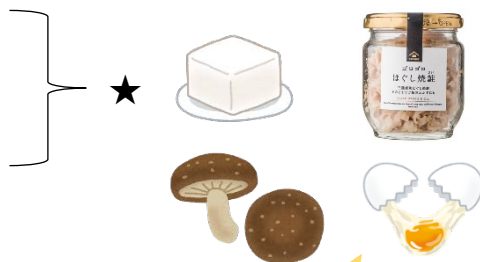
豆腐お好み～骨のために～

 20分

材料（2人分）

- ・木綿豆腐 半丁
- ・はんぺん 50g（1/2枚）
- ・しいたけ 1つ
- ・卵 1個（Mサイズ）
- ・鮭フレーク 大さじ1
- ・塩・こしょう 少々
- ・油 小さじ2
- ・お好みソース 大さじ4
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・青のり 適量

豆腐はたんぱく質が豊富です。たんぱく質はカルシウムと一緒に骨を強くしてくれます！そこにビタミンDが多いしいたけ、鮭を加えました！



カルシウムとタンパク質で丈夫な骨に！

作り方

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジ500Wで2分温める。
- ②しいたけをみじん切りにする。
- ③ボウルに、はんぺんを手でつぶしながら入れ、②と★をいれてよく混ぜる。
- ⑤ ③に①を入れフォークでつぶしながら混ぜる。
- ⑤フライパンに油をひき、④を2回に分けて中火で両面2～3分ずつ焼く。
- ⑥ お皿に盛り付け、お好みソースとマヨネーズ、青のりをかけて完成！



栄養価など（1人分）

エネルギー	329kcal
タンパク質	18.5g
脂質	20.2g
炭水化物	18.2g
カルシウム	113mg
ビタミンD	5.6μg
ビタミンK	28μg
食塩相当量	2.5g

サバ缶 1 缶！ サバそうめん

 15 分

材料（2 人前）

- ・サバ缶 1 缶
- ・めんつゆ（濃縮） 大さじ 2
- ・水 大さじ 2
- ・そうめん（水で洗うタイプ） 2 人前
- ・しらす 大さじ 2
- ・小松菜 1 株
- ・きざみのり 適量

夏といえばそうめん！そこにサバ缶、しらす、小松菜とカルシウムが豊富な食材をふんだんに加えました。



カルシウムたっぷり強い骨に！

作り方

- ① 小松菜を水洗いし汚れをとった後、一口大に切り、電子レンジで 600w、1 分 30 分温める。水に通して冷ます。（耐熱性のあるもので温めて下さい！）
 - ② サバ缶は水を切りしらすと共にボウルに入れサバをほぐしながら混ぜる。
 - ③ 小松菜とめんつゆ、水を(2)に入れてよく混ぜる。
 - ④ そうめんを水で洗い、③を上のにのせて、きざみのりを適量かけたら完成！
- ※おろししょうが・梅干しなど、好みの薬味をのせても美味しいです！

栄養価など	（1 人分）
エネルギー	412kcal
たんぱく質	24.1g
脂質	8.4g
炭水化物	55g
カルシウム	310mg
ビタミン D	7.9μg
ビタミン K	220μg
食塩相当量	2.1g

鮭缶の卵とし

 10 分

材料（2 人分）

- ・鮭の中骨缶 2 缶
- ・しめじ 60g
- ・小松菜 60g
- ・卵 2 個

鮭の中骨缶を使っているのでカルシウムたっぷり！そこにビタミンKの豊富な卵を加えました！簡単にできるので、あと一品欲しいなという時に是非どうぞ♪



作り方

- ① 鮭の中骨缶は缶汁をきってほぐす。
- ② しめじはいしづきを落としてほぐす。
- ③ 小松菜はよく洗い、3～4cm 幅に切る。
- ④ 卵はよく溶いておく。（溶かないでチンすると卵が爆発するので注意！！）
- ⑤ 耐熱皿に①～④を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ ラップをかけて、600W で 4 分加熱したら完成！

**ビタミン D で
カルシウム吸収促進！**

栄養価など	（1 人分）
エネルギー	243kcal
タンパク質	28.2g
脂質	12.9g
炭水化物	2.4g
カルシウム	187mg
ビタミン D	9.8μg
ビタミン K	70μg
食塩相当量	1.1g

今回の 7 月号では、“骨粗しょう症予防”をテーマに配信させていただきました！

ぜひこのレシピを参考に作ってみてください♪

次月は睡眠の質を高める体操などを紹介します！

お楽しみに☆