

コツコツためて骨を丈夫に

近頃、骨が弱って骨折をしやすくなる『骨粗しょう症』という病気をよく聞くようになりました。骨折をすると介護が必要になることもあります。骨粗しょう症予防のために、骨の主成分であるカルシウムやカルシウムの吸収を助ける栄養素をコツコツと食事からとって骨を丈夫にしましょう。

〔骨粗しょう症の原因〕



加齢
運動不足
過度の飲酒
偏食・欠食
遺伝

閉経
ビタミンD不足
カルシウム不足
急激なダイエット
喫煙

〔骨粗しょう症の予防〕

運動
多少の負荷が骨を強くします。少しずつでも毎日続けましょう。

生活習慣
禁煙・適正飲酒・日光を浴びることなどを心がけましょう。

食事

① 1日3食規則正しく食べましょう！



食事量が不足すると、骨を作る妨げになります。まずは主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食事を3食、毎日食べることが基本です。

② 骨の主成分となるカルシウムをしっかり取りましょう！

1日のカルシウムの望ましい摂取量

年齢(才)	男性	女性
30~49	650mg	650mg
50以上	700mg	650mg

〔日本人の食事摂取基準 2015年版より〕

※基準値は常に最新のものを確認してください。

～カルシウムの多い食材～

牛乳(コップ 1杯) 198mg	水菜(100g) 210mg	木綿豆腐(1/4丁) 86mg
プレミアムチーズ(20g) 126mg	ごま(大さじ1) 108mg	桜えび(5g) 100mg

〔日本食品標準成分表 2015年版より〕

③カルシウムの他にも必要な栄養素があります！

ビタミンD
小腸でのカルシウムの吸収率を高める。
食品 魚・きのこ

ビタミンK
カルシウムの骨への沈着を高める。
食品 青菜・納豆

たんぱく質
骨を支える筋肉の材料となる。転倒や骨折予防にも重要。
食品 肉・魚・卵・大豆

現在治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「コツさえつかめば簡単!メタボ改善料理」

ヘルスメイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時: 令和2年2月13日(木)、18日(火)、21日(金)

9時30分~13時

対象: 伊勢市民

参加費: 350円

申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ2月1日号に掲載



家庭で作ってみよう!



骨が丈夫になるレシピ



健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

厚あげステーキ



1人分の栄養価

196kcal /たんぱく質 13.6g
脂質 13.5g/炭水化物 4.6g/塩分 1.0g

カルシウム
275mg

材料(2人分)

厚揚げ	2枚(200g)	大根	100g
ごま油	小さじ1	釜揚げしらす	20g
		麵つゆ(2倍濃縮)	大さじ1
		葉ねぎ	5g

作り方

- ① 大根をおろし、釜揚げしらすと麵つゆを合わせて混ぜておく。
- ② フライパンにごま油を熱する。油抜きをして、半分に切った厚揚げを両面に焦げ目がつくまで焼く。
- ③ ①を加えて、絡めるように中火で1分程焼いて火を止める。
- ④ 皿に盛り付け、小口切りにした葉ねぎをちらす。

厚揚げやしらすにはカルシウムが豊富に含まれています。
麵つゆひとつで味付けできる簡単メニューです。

白玉入り黒ごまラテ



1人分の栄養価

193kcal /たんぱく質 6.5g
脂質 9.7g/炭水化物 20.8g/塩分 0.1g

カルシウム
234mg

材料(2人分)

A	白玉粉	20g	B	黒すりごま	大さじ4
	水	小さじ4		砂糖	大さじ1
	きなこ	小さじ1		牛乳	200cc
				片栗粉	小さじ1

作り方

- ① 白玉団子を作る。Aを合わせて耳たぶくらいの柔らかさにこねる。
- ② 4等分して丸め、真ん中を軽くつぶす。
- ③ 沸騰したお湯に入れてゆで、浮いてきたら水にとる。
- ④ 鍋にBを入れ、焦げないように混ぜながら中火にかける。
- ⑤ 鍋の周りがふつふつとしてきたら同量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけて火を止める。
- ⑥ 水気をきった③の白玉団子と⑤の汁を器に入れ、きなこをかける。


ごまにはカルシウムが豊富に含まれています。なかなか大量には食べられませんが、このメニューなら1度に沢山のごまを食べることができます。今回は黒ごまを使用しましたが、他の種類でも栄養価はほとんど変わりません。

1人分の栄養価は日本食品標準成分表 2015年版をもとに算出しました。



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

*バックナンバーは伊勢市のHPを 検索 

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435