

丈夫な骨をつくろう！！

骨が弱ると、骨粗しょう症や骨折などのリスクが高くなり介護が必要になる可能性もでてきます。生涯を健康に過ごすためにも、丈夫な骨をつくる食習慣を目指しましょう。

骨が弱くなるリスク



避けられませんが
“女性・加齢・小柄な体格”などもリスクとなります
当てはまる場合はより注意しましょう！

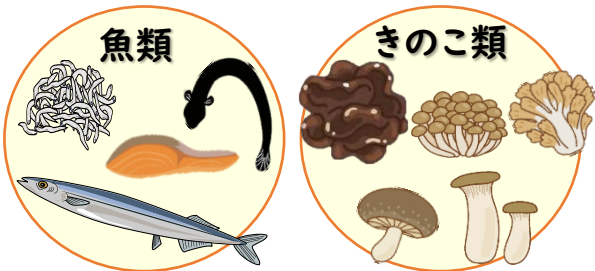
- 魚料理がニガテ → 魚にはカルシウムやビタミンDが豊富に含まれています
- 乳製品がニガテ → 乳製品にもカルシウムが豊富に含まれています
- 偏食や欠食をしている
- 過剰なダイエットをしている → 食事量やバランスが崩れると、必要な栄養が不足します
- お酒の飲み過ぎ → 利尿作用により、体内のカルシウムを排出してしまいます
- 喫煙している → カルシウムの吸収を妨げます
- 運動不足 → 骨への刺激が無くなるので、弱りやすくなります

◎丈夫な骨をつくる食品【例】

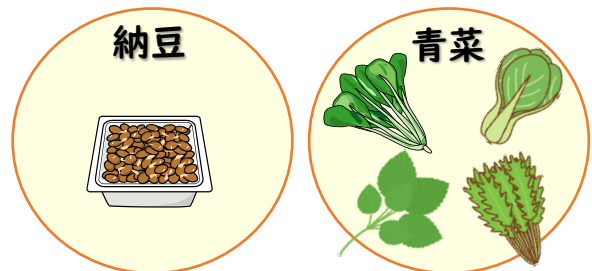
カルシウムを多く含む食品：骨の材料となる。吸収されにくく、不足しやすいので意識してとりましょう！



ビタミンDを多く含む食品：カルシウムの吸収を助ける



ビタミンKを多く含む食品：カルシウムの吸収を助ける



生活習慣にも注意



体を動かす
骨は負荷をかけることでさらに強くなります。
運動はもちろん積極的に階段を使ったり、家事
の中でこまめに体を動かすよう心がけましょう。



禁煙する
喫煙はカルシウムの吸収を妨げます。
禁煙を心がけましょう

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

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「丈夫な骨をつくろう！」

ヘルスマイト(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5年6月15日(木)・16日(金)・21日(水) 9時30分～13時00分頃 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5月15日号に掲載

低カロリー・バランス食レシピ No.195

家庭でつくってみよう！ 骨を丈夫にするレシピ

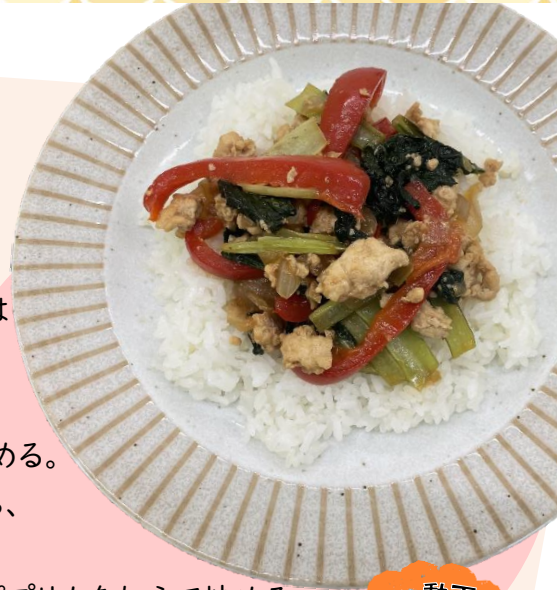
小松菜の「ガパオライス風」

【材料】2人分

鶏ミンチ	120g
小松菜	100g
玉ねぎ	100g
赤パプリカ	60g
おろしにんにく	小さじ 1/2
オリーブ油	小さじ 1
酒	小さじ 1
オイスターソース	小さじ 1
A しょうゆ(減塩)	小さじ 1
レモン汁	小さじ 1
鶏からスープの素	2g
砂糖	小さじ 1/2
ご飯	茶碗 2杯

【作り方】

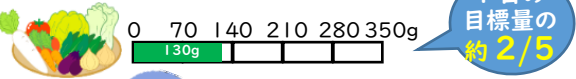
- ① 小松菜は芯をとって、4cmの長さに切る。玉ねぎは、粗いみじん切りにする。パプリカは細く切る。
- ② フライパンにオリーブ油を加え、にんにくと玉ねぎを炒める。玉ねぎが透明になってきたら、鶏ミンチを加えて炒める。肉の色が変わり始めたら、パプリカを加えて炒める。パプリカがしんなりしたら、小松菜を加える。Aを加えて強火にし、水気が無くなったら火を止める。
- ③ 皿にご飯を盛り付け、②をかける。



作り方を動画でも公開しています！！



【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



カルシウム

111 mg

【栄養価】1人分

エネルギー 425kcal/たんぱく質 17.2g
脂質 9.9g/炭水化物 69.9g/塩分 2.1g

小松菜がカルシウムを多く含む食材です。夏はモロヘイヤに変えても美味しくカルシウムがとれます。

「やみつききゅうりサラダ」

【材料】2人分

きゅうり	2本
切り干し大根	20g
ポン酢	小さじ 2
ごま油	小さじ 1
めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ 1
ごま	小さじ 1/2
鶏がらスープの素	1g

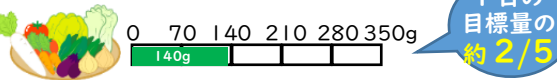
【作り方】

- ① きゅうりは包丁の柄などで叩き、食べやすい大きさに割る。
- ② 切り干し大根は柔らかく茹でて、水気を絞っておく。
- ③ 全ての材料をチャック付きの保存袋に入れて混ぜ合わせ、1時間程漬けておく。



切り干し大根とごまがカルシウムを多く含む食材です。和えるだけの簡単メニューです。

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



カルシウム

66 mg

【栄養価】1人分

エネルギー 38kcal/たんぱく質 1.9g
脂質 1.6g/炭水化物 6.2g/塩分 0.9g

▽バックナンバーはこちら



～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

《伊勢市HP》