



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2021 - 8

— 麻生病院栄養科 —



骨粗鬆症対策

骨粗鬆症とは、骨の中が粗くスカスカになる病気で、骨が弱く骨折しやすくなります。骨の主成分はカルシウムですが、体内のカルシウムは99%が骨と歯に含まれ、残り1%は血液などに含まれています。カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素なのでカルシウムを効率よく摂取するのが骨粗鬆症対策としてのポイントです。



骨粗鬆症予防 8月19日

効率よくカルシウムを摂ろう！

乳製品



乳製品はカルシウムを多く含む食品の中で、最も吸収率が高いです。

大豆



インフラボンは女性ホルモンであるエストロゲンに似た働きで、骨からカルシウムの流出を防ぎます。

鮭



ビタミンDが豊富に含まれており、腸からのカルシウム吸収を促進し、さらに血潮に入ったカルシウムを骨まで運びます。

切干大根



大根が切干大根になるとカルシウムはなんと23倍！マグネシウムも豊富に含まれています。

ほうれん草



マグネシウムは骨を作る成分でカルシウムの量を調整します。

納豆



ビタミンKはビタミンDの働きを活性化しカルシウムの流出を防ぎます。

- ・雑穀ご飯
- ・鮭の香りパン粉焼き
- ・切干大根と大豆のトマト煮
- ・レタスとのりのサラダ

簡単・骨粗鬆症予防

美味しいレシピ

【材料 4人分】

切干大根	32g
大豆水煮缶	28g
人参	32g
干しいたけ	2g
豚ばら肉	40g
にんにく	適量
オリーブオイル	大さじ1
トマト缶	120cc
干しいたけ戻し汁	160cc
ケチャップ	大さじ1/2弱
コンソメ	小さじ1/2弱
八丁味噌	小さじ1弱
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1/3
黒こしょう	適量
パセリ	お好みで

切干大根と大豆のトマト煮

【作り方】

- ①切干大根、干しいたけは水で戻しておく。Aは合わせておく。
- ②人参、干しいたけは千切り、豚ばら肉は2cm幅に切り、にんにく・パセリはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを入れ、香りが出るまで炒める。
- ④豚ばら肉、人参、干しいたけ、切干大根を入れ、全体を炒め合わせる。
- ⑤トマト缶、干しいたけ戻し汁とAを入れて煮込み、さらに大豆を入れて煮込む。
- ⑥黒こしょうで味を調え、お好みでパセリを散らす。

レシピの栄養価 (1人分)

エネルギー	123kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	7.3g
カルシウム	56mg
塩分	0.4g



担当者より
ひとこと

骨粗鬆症は、高齢になってから発症することが多い病気で、高齢化の進む日本では患者数が増加傾向にあります。今回は骨作りに必要な栄養素を多く含んだレシピです。カルシウムの摂取とビタミンDを体内で合成するために必要な日光浴に加えて、ウォーキングや筋力トレーニングなど、骨に刺激が加わる運動が推奨されます。食事と運動で、丈夫な身体作りを始めませんか？