

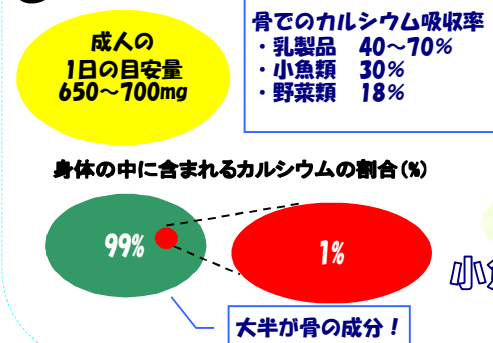


～骨粗鬆症予防のための健康な骨づくり 後編～

先月に引き続き、健康な骨づくりのための予防策をお届けします。
突然ですが皆さんは骨に関係のある食べ物をどのくらいご存知ですか？牛乳や小魚などはカルシウムたっぷり骨に欠かせないものだというはよく聞く話ですが…
今回は骨に欠かせない栄養と食事についてお話していきます。



まずは骨作りの王道…
①カルシウム



☆多く含まれる食べ物☆



☆身体の中での役割☆

- ・心臓を規則正しく動かす
- ・血液が固まるのを助ける
- ・筋肉を収縮させる
- ・集中力を高める
- ・イライラを鎮める



※カルシウムは私たちの身体の中で作ることは不可能なため、食べ物から摂ることで、使った分を補い、貯えるのです。

日本人は昔からカルシウムの摂取が不足傾向にあります。意識して食事の中に取

カルシウムを1日650～700mg摂取するための目安

乳製品、野菜や海藻、大豆製品、魚介類を上手く組み合わせて、カルシウムが摂れるように工夫しましょう！！

乳製	野菜・海藻	豆製	魚
1食の目安	カルシウム量	1食の目安	カルシウム量
牛乳 1カップ (200ml) 230mg	水菜 1株 (80g) 168mg	厚揚げ 1/2枚 (100g) 240mg	わかさぎ 中2尾 (50g) 225mg
プロセスチーズ 2切 (20g) 126mg	小松 1/4束 (80g) 136mg	木綿豆腐 1/2丁 (150g) 180mg	いわし丸干し 中2尾 (50g) 171mg
ヨーグルト 1/2カップ 100g 120mg	ひじ 乾燥 (8g) 112mg	高野豆腐 1個 (20g) 132mg	桜えび 大さじ1 (5g) 100mg
パルメザンチーズ 大さじ1 (6g) 78mg	青梗菜 小1株 (80g) 80mg	おから 1カップ (90g) 90mg	かき 2個 (80g) 70mg
スキムミルク 大さじ1 (6g) 66mg	切干大根 乾燥 (15g) 80mg	納豆 1パック (50g) 45mg	しらす干し 大さじ2 (10g) 52mg

カルシウムの吸収UP!
②ビタミンD



☆多く含まれる食べ物☆



☆身体の中での役割☆

- ・カルシウムの吸収を高める
- ・血液中のカルシウム濃度を一定に保つ
- ・肝臓や腎臓で活性型ビタミンDとなることで働く
- ・適度に日光を浴びることで皮膚でも作られる

体内でコラーゲンになる ③たんぱく質

成人の
1日の目安量
50~60g



☆多く含まれる食べ物☆

☆身体の中での役割☆

・カルシウム同様に骨を作る成分
※身体の中で分解されコラーゲンやアミノ酸に



骨はよく鉄筋コンクリートに例えられますが、たんぱく質(コラーゲン)が鉄筋、カルシウムはセメントといったところです。どれだけセメントが強くても、鉄筋部分がやわではしっかりしたビルになりません。鉄筋をつくるたんぱく質も摂る必要があるわけです。

骨を強くする ④ビタミンK

成人の
1日の目安量
60~75μg



☆多く含まれる食べ物☆

☆身体の中での役割☆

・カルシウム同様に骨を作る成分
・骨の形成を促進する
・骨折の予防に役立つ
・止血作用

※ワーファリンを飲用中の方は注意が必要です。

カルシウムを調節する ⑤マグネシウム

成人の
1日の目安量



☆多く含まれる食べ物☆

☆身体の中での役割☆

・カルシウム同様に骨を作る成分
・ホルモンの分泌を調節して、血液中のカルシウム濃度を一定に保つ
・身体の中のビタミンDの活性化に関わっている

その他、亜鉛や銅、マンガン、リンなどの栄養素も丈夫な骨づくりに役立ちます。様々な食品を少しずつ摂り入れることで、骨を丈夫にする食事につながる事が出来ます。

カルシウムたっぷりメニューのご紹介

1人分
エネルギー 266kcal
カルシウム 374mg

ししゃもの野菜たっぷりマリネ



材料

・ししゃも	6~8尾	~マリネ調味料~	
・小麦粉	大さじ1	・酢	100ml
・揚げ油	適量	・白ワイン	大さじ2
・玉ねぎ	100g	・砂糖	大さじ1と1/2
・ピーマン	40g	・塩	小さじ2/5
・セロリ	80g	・ローリエ	1枚
・レモン	30g	・粒こしょう(白)	8個
・パセリ	12g		

一口メモ

- ・ししゃも1尾にはカルシウムが70mg含まれています
- ・衣を小麦粉の代わりに片栗粉を使用するとエネルギーカットになり、よりかりっとした食感を楽しめます
- ・味をしみ込ませるために、揚げたてをマリネ調味料につけるのがコツ

作り方

- ①玉ねぎはうす切り、ピーマンは輪切り、セロリは短冊切り、レモンは半月切りにする。
- ②マリネ調味料のすべての材料をよく混ぜ合わせ、マリネ調味料を作る。
- ③ししゃもは小麦粉をつけて揚げる。②にししゃも・野菜を入れ、30分漬け込み、皿に盛りつける。

参考文献: 骨と関節を豊かに保つために RICHSTONE : いい骨・骨粗鬆症ホームページ
: 骨粗鬆症のびのびネット : 食事摂取基準2010 : 辻学園 辻クッキング

~次回11月25日号はアルコールと食事についてです。~

アペックスグループの各薬局では、管理栄養士による栄養相談を無料で受けることができます。ご興味のある方は、お気軽にお声



青横ファーマシー	5461-8255	クリーン薬局	3472-2411
青横ファーマシー大井町店	5780-0066	台場薬局	3450-8511
クリーン薬局新小岩	3695-1976	上平井クリーン薬局	6413-8720