

# こつしょうしょう 骨粗鬆症予防のこつ(骨)

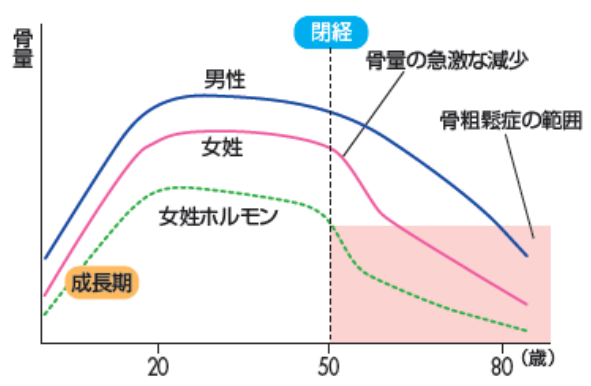


骨粗鬆症とは、長年の生活習慣などにより、骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。最初は自覚症状はありませんが、**腰や背中**の痛みや、また**転倒して骨折**してからみつかることがあります。特に**足の付け根の骨折**をおこすと、**寝たきりや介護が必要になることがあります**。ふだんの食事や運動で骨量を維持し、骨粗鬆症による骨折を予防しましょう。



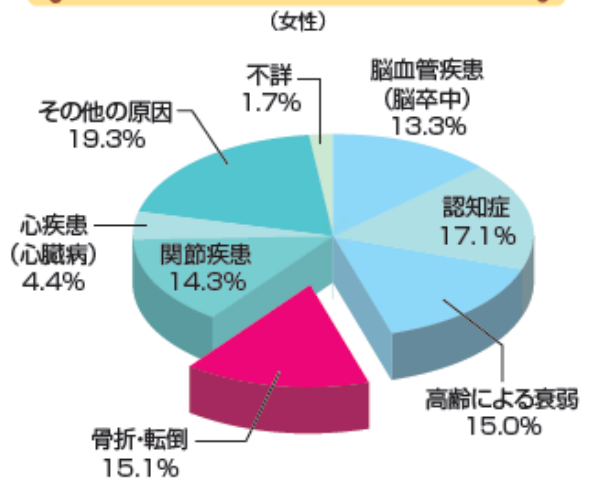
資料：骨粗鬆症財団ホームページ

## 年齢と閉経に伴う骨量の変化(概念図)



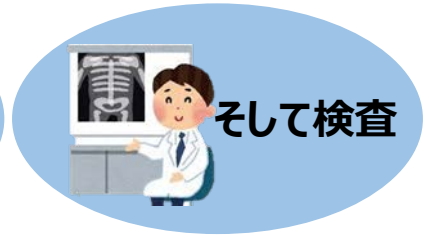
資料/骨粗鬆症財団企画。  
骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版(ライフサイエンス出版2014年)

## 介護が必要になった主な原因



資料/骨粗鬆症財団パンフレット「骨の健康、考えてますか？」  
厚生労働省：平成25年国民生活基礎調査より作図

# 【骨を守るための3つのポイント!】



骨密度を維持し、健康寿命をのばしましょう!

## 1. 1日3食しっかり食べる。



①多様な食品を組み合わせ、**主食・主菜・副菜**をそろえる。

**主食**…ご飯・パン・めんなど

**主菜**…肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理

**副菜**…野菜・きのこ・いも・海藻などを使った料理



②調理方法が**偏らない**ようにする。

③**外食、調理済み食品**を上手に組み合わせる。

## 2. 積極的に摂りたいもの。

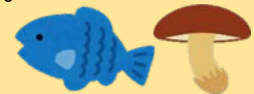


①**カルシウム**…骨の材料となる。

乳製品、緑黄色野菜、大豆製品、小魚、海藻、乾物など

②**ビタミンD**…カルシウムの吸収を助け、筋力を高める。

魚、きのこ、卵、レバーなど



③**ビタミンK**…カルシウムを骨にとりこみ、骨を強くする。

納豆、緑黄色野菜、海藻など



## 3. 摂りすぎに気を付けたいもの。

①**リン**…腸でのカルシウムの吸収を阻害する。

インスタント、加工食品など



②**食塩 (ナトリウム)** …カルシウムの排泄を促す。

インスタント麺、漬け物、肉・魚の加工品など



③**アルコール**…利尿作用により、いったん吸収されて体内に入った

カルシウムが必要な分まで排泄される。





# じゃこひじきご飯



(主食は体を動かすエネルギー源)



ひじきは水戻し不要！調味料はめんつゆだけ！  
炊き上がりにじゃこ炒りごまを加えて、手軽にしっかり  
カルシウムを摂ることができます♪



材料	1人分	4人分	目安量	下準備
米	65 g	260 g	260g=1と3/4合	米を研ぎ、米の分量1.2倍の水を加える。
水	78 g	312 g		
めんつゆ	5 g	20 g	5g=小さじ1	ストレートを使用。2倍濃縮の場合は半量使用。 
乾燥芽ひじき	1 g	4 g	1g=小さじ2	茶こしなどの細かい目のザルでサッと水洗いする。
まいたけ	20 g	80 g		食べやすい大きさにする。
にんじん	10 g	40 g		せん切りにする。 
じゃこ	10 g	40 g		
白炒りごま	1 g	4 g		

## 【作り方】

1. 米と分量の水、めんつゆを炊飯釜に入れ、さっと混ぜる。
2. 1の上にひじき、まいたけ、にんじんをのせて炊く。(具材は米と混ぜない)
3. 炊き上がったら、じゃこと白炒りごまを混ぜて出来上がり。

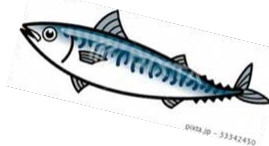
## じゃこは冷凍しておくとう便利！

じゃこやしらす干しなどは保存用ビニール袋に入れて、空気を抜き、平らにならして**冷凍保存**しておくとう便利です。  
青菜の和え物や、きゅうりとわかめの酢の物、冷ややっこのトッピング、卵焼き、チャーハン、スパゲティなど手軽に取り入れてみましょう。  
凍ったまま調理することができます。冷凍したら2~3週間で使い切りましょう。



## 1人分栄養価

エネルギー	260kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	1.4g
カルシウム	49mg
ビタミンD	5.6μg
食塩相当量	0.6g
野菜の量	35g



# さばの牛乳みそ煮

(主菜は体をつくるたんぱく源)



みそと牛乳は意外と合います！水の代わりに牛乳でさばを煮ると、コクと旨味が増し、また魚特有の臭みも取ることができるため、しょうがを入れる必要もなく、美味しく仕上がります♪

材料	1人分	4人分	目安量	下準備
さば(切り身)	70 g	280 g		切り込みを入れる。
牛乳	80 g	320 g		
みそ	10 g	40 g	10g=小さじ1と2/3	
さとう	6 g	24 g	6g=小さじ2	
鷹の爪 (輪切り)	少々	少々		



## 【作り方】

1. 小鍋に牛乳、みそ、さとう、鷹の爪を加え、魚がかぶる程度の水を足して火にかける。
2. みそを溶き、牛乳が沸いてきたら、さばを入れてアルミホイルなどで落とし蓋をして弱火でしばらく煮たら出来上がり。

※煮込む途中で、牛乳が分離しますが、栄養価に変わりはありません。



いくちゃん

福岡市食育推進キャラクター



**ビタミンD**はカルシウムの吸収を助けます！



カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**を多く含む食品は、**魚やきのこ類**です。

魚はさけ、かじき、うまづらはぎ、うなぎ、さんま、にしん、まぐろに多く、きのこ類は**天日にしばらく干してから使う**とビタミンDになる物質の量が増すため、効果的に摂ることができます。

## 1人分栄養価

エネルギー	199kcal
たんぱく質	19.7g
脂質	7.1g
カルシウム	104mg
ビタミンD	3.3μg
食塩相当量	1.3g



# 小松菜と干しえびの中華炒め



(副菜は体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源)



干しえび、切り干し大根、干しひじき、干し椎茸、高野豆腐などの乾物はカルシウムを多く含みます。干しえびのうま味と、ごま油の香りで、小松菜を美味しく頂けます♪

材料	1人分	4人分	目安量	下準備
小松菜	80 g	320 g	80g=1/2束	4cmほどの長さに切る。
干しえび	2 g	8 g	2g=大さじ2/3	A 合わせておく。
鶏ガラスープの素	1 g	4 g	1g=小さじ1/3	
水	15 g	60 g	15g=大さじ1	
片栗粉	1 g	4 g	1g=小さじ1/3	B 合わせておく。
水	15 g	60 g	15g=大さじ1	
ごま油	2 g	8 g	2g=小さじ半分	

## 【作り方】

1. フライパンを熱し、ごま油を入れ、小松菜を中火で炒める。
2. 小松菜がしんなりしてきたら、Aを加え混ぜ、仕上げにBを加えて全体にとろみを付けたら出来上がり。

野菜は、いも、海藻、きのこなども組み合わせて1日350g以上を目標にとりましょう。料理にすると**小鉢で5皿**が目安です。

### (小鉢5皿の料理例)



具だくさんのみそ汁



サラダ



ほうれん草のお浸し



ひじきの五目煮



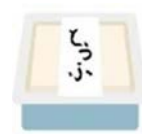
かぼちゃの煮物

### 1人分栄養価

エネルギー	41kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	2.3g
カルシウム	177mg
ビタミンD	0μg
食塩相当量	0.6g
野菜の量	80g

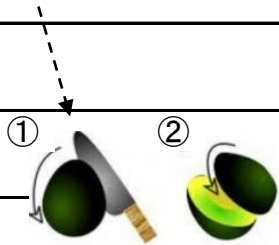


# アボカド豆腐



作り方はとっても簡単！材料3つをポリ袋に入れて  
モミモミするだけ！  
絹ごし豆腐で作るとなめらかに仕上がります。



材料	1人分	4人分	目安量	下準備
アボカド	20 g	80 g	20g=1/8個	イラストを参考に、アボカドの皮と種を除く。①1個を包丁で縦に一周切り込みを入れ、②ねじって2つに分ける。種をスプーンなどで除いて皮をむく。
木綿豆腐	40 g	160 g		
クリームチーズ	15 g	60 g		
削り節	1 g	4 g	1g=小さじ2	
めんつゆ	5 g	20 g	5g=小さじ1	

## 【作り方】

- 皮をむいたアボカドと木綿豆腐、クリームチーズをポリ袋に入れ、外側から手で全体をつぶしながら、もみこんで混ぜる。冷蔵庫に食べる直前まで冷やしておく。
- ポリ袋下部の角の1か所を直径2cm程の穴になるようにはさみで切る。
- 直接小鉢に絞り出し、スプーンなどを使って形を整える。
- めんつゆをかけ、削り節をのせて出来上がり。  
※アボカドは時間が経つと色が変わりやすいため、すぐに食べない時は、レモン汁を少し混ぜておくときれいな緑色を保てます。



## 乳製品のカルシウムの吸収率はナンバー1！

食物に含まれているカルシウムのすべてが、体に吸収されるわけではありません。体の状態によって吸収にも差がありますが、**乳製品は50%、魚類は30%、野菜類は17%**です。カルシウムをしっかり摂るためには、バランスのよい食事に加えて、牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品も上手にとり入れましょう。



## 1人分栄養価

エネルギー	119kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	10g
カルシウム	49mg
ビタミンD	0.1μg
食塩相当量	0.3g

## 【1日に必要なエネルギー・栄養素の食事摂取基準】

年齢(歳)	男性				女性				実習メニューの栄養価
	18~29	30~49	50~69	70以上	18~29	30~49	50~69	70以上	
エネルギー(kcal)	2650	2650	2450	2200	1950	2000	1900	1750	619
たんぱく質(g)	60				50				34.1
脂質エネルギー(%)	20~30				20~30				30
カルシウム(mg)	800	650	700		650				380
ビタミンD(μg)	5.5				5.5				8.9
食塩相当量(g)	8.0未満				7.0未満				2.7

身体活動レベルふつう(Ⅱ) 通勤, 家事, 軽いスポーツ等で1日30分~1時間程度活動量がある方

野菜の目標摂取量 **1日350g以上**

実習メニューの野菜使用量 115g

