

★骨そしょう症予防メニュー・続き★

フルーツヨーグルト

◎材料(4人分)

- ・リンゴ 1/2個
- ・キウイフルーツ 1個
- ・ヨーグルト(無糖) 120g
- ・イチゴジャム 小さじ2

◎作り方

- ①リンゴとキウイフルーツは1cmのイチヨウ切りにする。
- ②器に盛りつけ、ヨーグルトをかけ、イチゴジャムを乗せる。

◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	カルシウム
54kcal	1.5g	0.9g	0.0g	44mg



健康な身体は食事から

～丈夫な骨を維持するために！～

今回は、骨そしょう症予防のための食事をご紹介します。カルシウムやビタミンD、ビタミンC、ビタミンKを多く含むメニューになっています。ヨーグルトや小松菜、木綿豆腐には骨の形成に欠かせないカルシウムが多く含まれています。

また椎茸やサバにはビタミンD、キウイ

フルーツにはビタミンC、ブロッコリーにはビタミンCやビタミンKが多く含まれます。これらのビタミンは、カルシウムの吸収を高める働きや丈夫な骨の形成に役立つ働きがあると言われています。

これらの食品を上手に取り入れて、いつまでも元気な骨を保ちましょう。

◆『骨そしょう症を予防、改善する食事のポイント』

①カルシウムの多い食品をとりましょう

乳製品や骨ごと食べられる小魚、小松菜などの葉野菜、海藻、大豆製品には骨を形成する栄養素のカルシウムが多く含まれています。骨の密度は20歳頃に最大になり、その後徐々に減少していきます。毎日の食事に取り入れ、現在の骨の状態を維持することが大切です。

②カルシウムと一緒に食べると良い食品を組み合わせましょう

ビタミンDにはカルシウムやリンの吸収を助ける働きがあります。またビタミンKには骨にカルシウムの沈着を助ける働きが、ビタミンCには骨を強くする働きがあります。カルシウムは吸収しにくい栄養素なので、これらを含む食品を組み合わせましょう。

③1日15分程度の日光浴をしましょう

日光浴をすることで、プロビタミンD3が活性化され、骨形成に繋がると言われています。晴れた日は外に出て、太陽の光を浴びましょう。