

健康な体は食事から

～骨粗鬆症を予防しましょう～

骨粗鬆症とは、加齢、性(女性)、閉経による女性ホルモンの低下などにより骨の中のカルシウムが減少することによって、骨がスカスカの状態になり、容易に骨折するような状態をいいます。

高齢になってから骨折すると、寝たきりの原因になるため、生活習慣(食事、運動、日光浴)を見直すことが大切です。

①食事

1日3食バランスの良い食事プラス骨の材料になる栄養素を取りましょう。

骨の材料になる栄養素と多く含まれる食品とは…

- カルシウム(骨、歯をつくる)…牛乳、乳製品(チーズ、ヨーグルトなど)、大豆製品(豆腐、厚揚げ、納豆など)、小魚(ちりめんじゃこ、しらす干しなど)、海藻(乾燥わかめ、乾燥ひじきなど)、コマツナ、ナノハナなど
- ビタミンD(カルシウムの吸収を助ける)…キクラゲ、さんま、鮭、しらす干しなど
- ビタミンK(骨の吸収を促進)…納豆、モロヘイヤ、ホウレンソウなど

②運動

骨に負荷をかけると骨は強くなります。

まずは週に1日、自分で継続できる運動を始めましょう。また休日もできるだけ1日家にいることは避けましょう。

③日光浴

日光に含まれる紫外線はビタミンDの働きを活性化させ、カルシウムの吸収を助けます。

今回は、生活習慣病予防 ～骨粗鬆症予防メニュー～です。

「鮭のカレーチーズ焼き」は、カルシウムを摂取できるチーズとそのカルシウムの吸収を促進するビタミンDが豊富な鮭を使用し、カレー味で味付けしてチーズのコクを生かしたメニューです。

「カブと厚揚げの煮物」の厚揚げは、豆腐に比べてたんぱく質とカルシウムが多く、カブは白い根の部分より、葉に豊富な栄養があり、カブの葉には多くのカルシウムも含まれています。

「コマツナともやしののり佃煮和え」のコマツナはカルシウムと鉄が豊富でカルシウムはホウレンソウの約3倍含まれています。B-カロテン、ビタミンCも豊富で風邪予防や肌の調子を整える効果もあります。

「ミルクスープ」は、野菜とキノコ、ベーコン、牛乳で栄養満点カルシウムも摂取できるスープです。

ぜひ一度ご家庭でお試してください。

※この献立は、成人女性の1食当たりの栄養量を目安に作成しています。

《今月のメニュー》

- ・ご飯
- ・鮭のカレーチーズ焼き
- ・カブと厚揚げの煮物
- ・コマツナともやしののり佃煮和え
- ・ミルクスープ



《栄養素》

エネルギー：	603kcal
たんぱく質：	25.4g
脂質：	21.3g
炭水化物：	73.0g
食塩相当量：	1.6g