

骨粗しょう症予防に
おすすめメニュー



健康な骨づくりに
必要な栄養素を摂ろう！

主菜

小松菜とがんもの煮込み

Ca

ビタミン
K

<材料：2人分>



小松菜	1/2 束(100g)
がんもどき	1 枚(100g)
長ねぎ	15g
しょうが	1/2 かけ
ごま油	大さじ 1/2
水	1 カップ(200ml)
	鶏がらスープの素
A 塩	少々
こしょう	少々
酒	大さじ 1
片栗粉	小さじ 1
水	大さじ 1/2

<作り方>

- ①小松菜は洗って3～4cm幅に切る。
- ②がんもどきはサッと熱湯に通し（熱湯をかけてもよい）油抜きする。水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ③長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ④鍋にごま油を入れて③を加えて、香りを出しながら炒める。
- ⑤④にAの材料を加え、沸騰させて、②を加えて火を通す。
- ⑥①の小松菜を加え、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

ポイント

カルシウムを豊富に含む小松菜は、カルシウムの骨への沈着を促すビタミンKも多く含んでいます。がんもどきと一緒にすることで、さらにカルシウムアップ！

1人分の栄養量：エネルギー 168kcal たんぱく質 8.7g 脂質 12.0g 塩分 1.3g
カルシウム 225mg ビタミンD 0.0μg ビタミンK 127μg

副菜

洋風茶わん蒸し

Ca

ビタミン
Dビタミン
K

<材料：2人分>

プロセスチーズ	20g	
ほうれん草	1/10束(25g)	
ハム	1枚(15g)	
卵	1/2個	
A	顆粒コンソメ	小さじ1/2(1.3g)
	牛乳	1/2カップ(100ml)
	みりん	大さじ1/4(4.5g)

<作り方>

- ①ほうれん草はよく洗い、沸騰したたっぷりの湯に塩（分量外）を少々入れて茹でる。冷水にとり、よく水気をしぼって一口大に切る。ハムは短冊切り、チーズはさいの目切りにする。
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、Aとよく混ぜ合わせる。一度こし器やざるに通してなめらかにする。
- ③耐熱容器に①②を入れ、蒸気の上だった蒸し器で約10分、様子を見ながら弱火で蒸す。

ポイント

牛乳はカルシウムの吸収率が高くおすすめですが、飲むのが苦手という方は、料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。乳製品の「うまみ」と「コク」で、食塩やだしが少なくてもおいしくいただけるので減塩にもつながります。

1人分の栄養量：エネルギー 110kcal たんぱく質 7.0g 脂質 6.9g 塩分 1.0g
カルシウム 133mg ビタミンD 0.4μg ビタミンK 44μg

栄養ミニ情報

骨の健康のキホンは「食事」&「運動」&「生活改善」

●骨をつくるもとになるカルシウムを多く含む食品だけでなく、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、カルシウムの骨への沈着を促すビタミンKを多く含む食品を摂取すると、より骨の健康に役立ちます！



各栄養素を多く含む食品例

<カルシウム>

牛乳、ヨーグルト、チーズ、豆腐、納豆、さくらえび、ちりめんじゃこ、ししゃも、ひじき、小松菜、水菜、大根の葉、ごま など

<ビタミンK>

納豆、小松菜、ほうれん草、春菊 など

<ビタミンD>

鮭、うなぎ、ちりめんじゃこ、干しいたけ、きくらげ など

●運動で骨を刺激することで、骨が丈夫になり、効率よくカルシウムが利用されます。布団の上げ下ろしなどの日常動作やウォーキングなど継続できるものを取り入れましょう。

●体内でのビタミンD生成のため、日光を浴びることも大切です。