

コツをつかもう！

骨粗鬆症予防の食事！

○高齢者の2人に1人が骨粗鬆症！?

年をとると腰が曲がったり、背中や腰の痛みを訴える人が増えてきます。以前は、こうした症状は老化現象のひとつだから仕方がない、と思われていました。ところが、最近の研究によりこれらの症状は「骨の密度が粗くなり、スカスカになる病気」、つまり「骨粗鬆症」が大きな原因であるということがわかってきたのです。その原因のひとつと言われているのが、カルシウムの摂取不足です。

では、骨粗鬆症を予防するためには、どのような食事をしたらよいのでしょうか？

普段の食事を振り返ってみましょう～。

★まずはカルシウムをたっぷり摂取しましょう

・1日に摂取したいカルシウムの量は下表の通りです。

カルシウム推奨量 (mg / 日)

	18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
男性	800	650	700	700
女性	650	650	650	600

(日本人の食事摂取基準 2010年版)

◎牛乳・乳製品	牛乳 コップ1杯 (200ml)	【カルシウム 220mg】
	スキムミルク (大さじ3)	【カルシウム 220mg】
◎小魚	ちりめんじゃこ (20g)	【カルシウム 104mg】
	ししやも3尾 (60g)	【カルシウム 198mg】
◎大豆製品	納豆 (1パック 50g)	【カルシウム 45mg】
	厚揚げ (1/2枚 140g)	【カルシウム 336mg】
◎乾物	ひじき (大さじ1)	【カルシウム 70mg】
◎野菜 (特に青菜)	チンゲン菜 (100g)	【カルシウム 100mg】
	小松菜 (100g)	【カルシウム 170mg】

★ビタミンDやビタミンKもたっぷり！

カルシウムの吸収率を高めるビタミンD (鮭、さんま、ぶり、干しいたけなど)、ビタミンK (小松菜、ブロッコリー、納豆など)などをカルシウムと一緒にとることが大切です。

カルシウムたっぷりクッキング 一風変わった豆腐はいかが？

【カレー豆腐】

材料 (4人分)

- ・木綿豆腐……400g
- ・ひき肉……100g
- ・玉ねぎ……100g (大1/2個)
- ・サラダ油……大さじ1
- ・小麦粉……大さじ2
- ・カレー粉……小さじ2
- ・牛乳……2カップ
- ・トマト……100g (小1個)
- ・ピーマン……40g (2個)
- ・塩……小さじ2/3

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、①を炒める。ひき肉を加え炒め、肉がパラパラになったら、小麦粉、カレー粉を加えて炒め、牛乳を入れて手早く良く混ぜる。煮立ってきたら、火を弱め、3～4分煮込む。塩、角切り豆腐を入れてしばらく煮る。
- ③トマトは皮と種をとり、角切りにする。ピーマンも角切りにし、ゆでておく。
- ④②に③を加え、器に盛り付けて出来上がり。

1人分の栄養価	・エネルギー	243Kcal
	・カルシウム	245mg
	・塩分	1g

★普段の食事に加えて、意識して200～300mgのカルシウムを摂取するように心がけましょう！

■お問い合わせ先 健康推進課 健康推進係 TEL (62) 1111 (内線 122・123)