

栄養だより

骨と栄養素について

骨は、古くなった骨を壊す「骨吸収」と、新しい骨を作る「骨形成」を繰り返しています。このバランスが崩れ、骨がもろくなった状態を骨粗鬆症（こつそしょうしょう）といいます。骨粗鬆症の予防と治療のひとつに食事療法があります。

今回は骨に関わる3種類の栄養素を紹介します。毎日の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。



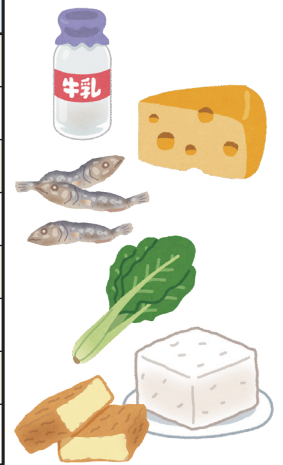
3種類の栄養素

●カルシウム

骨を構成する主要な栄養素です。成人の推奨量（1日あたり）は600～800mgです。

カルシウムを多く含む食品

食品名	1食あたりの目安	重量(g)	カルシウム(mg)
牛乳	コップ1杯	200	220
プレーンヨーグルト	小鉢1杯	100	120
プロセスチーズ	6P チーズ1個	15	95
煮干し(いりこ)	—	5	110
小松菜(生)	1/3束	50	85
切り干し大根(乾)	—	15	75
木綿豆腐	1/3丁	100	93
厚揚げ	1/3丁	50	120

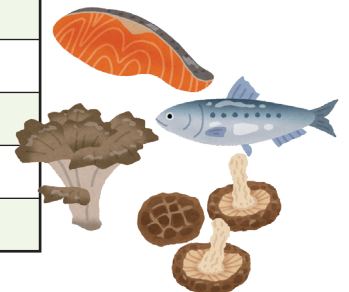


●ビタミンD

消化管でのカルシウムの吸収を促進します。ビタミンDは、食品からの摂取だけでなく日光に当たることで体内でも産生されます。成人の目安量（1日あたり）は8.5μgです。

ビタミンDを多く含む食品

食品名	1食あたりの目安	重量(g)	ビタミンD(μg)
しろさけ(鮭・生)	1切れ	70	22.4
まいわし(生)	1尾	50(可食部)	16.0
さんま(生)	1尾	100(可食部)	16.0
まいたけ(生)	1/2パック	40	2.0
干しいたけ(乾)	2個	10	1.7



●ビタミンKを多く含む食品

骨形成を促進します。成人の目安量（1日あたり）は150μgです。

ビタミンKを多く含む食品

食品名	1食あたりの目安	重量(g)	ビタミンK(μg)
納豆	1パック	50	300
モロヘイヤ(生)	1/2束	50	320
ほうれん草(生)	1/3束	50	135
小松菜(生)	1/3束	50	105



参照：日本食品標準成分表 2020年版（八訂）
日本人の食事摂取基準（2020年版）

おすすめレシピ 鮭と小松菜のクリームシチュー

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKの3種類の栄養素を摂取できる1品です。

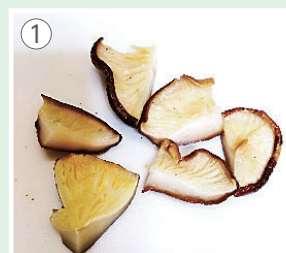
材料(2人分)

生鮭 ……………2切 油 ……小さじ1(4g) クリームシチューの素
小松菜 ……………120g 水 ……………250ml ……2皿分(約36g)
干しいたけ ……4個(約20g) 牛乳 ……………80ml



作り方

- ①干しいたけを水（分量外）で戻し、軸を切り落として4等分にする。
- ②小松菜は根元を切り落とし、4cm程度のざく切りにする。
- ③鮭は食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に油を入れ、干しいたけを炒める。
- ⑤干しいたけに油がなじんだら、水を加える。
- ⑥沸騰したら鮭を入れ、中火で約10分煮込む。
- ⑦火を止めて、クリームシチューの素を溶かす。
- ⑧再度点火し、小松菜と牛乳を加える。
- ⑨とろみがつくまで煮込み、皿に盛り付ける。



栄養量(1人分)：

エネルギー 299kcal / たんぱく質 18.6g / 脂質 19.7g / 炭水化物 16.2g
カルシウム 138mg / ビタミンD 12μg / ビタミンK 109μg / 食塩相当量 1.3g

