

食の豆知識

骨の栄養



加齢と共に低下していくものに骨密度があります。骨の健康を守り、自在に動けるからだを保つには、カルシウムをはじめとした骨を作る栄養素を日々の食事に取り入れる必要があります。今回はその工夫について説明していきます。

【骨粗鬆症予防のために】

①毎日カルシウムを取り入れましょう

カルシウムは骨の約7割を構成する大事な栄養素です。骨粗鬆症の予防には1日700mgのカルシウムを摂ることが勧められています。特に牛乳はカルシウムの吸収率が高い食品です。牛乳が苦手な人は、ヨーグルトやチーズを食べたり、牛乳や乳製品を料理に使用してみたりすると良いでしょう。

②ビタミンD、ビタミンK、マグネシウムもしっかり摂りましょう

これらの栄養素はカルシウムの吸収や骨の形成に関わっています。

- ◆ビタミンD：カルシウムの吸収促進（例：魚類・きのこ類）
- ◆ビタミンK：骨の代謝に不可欠なたんぱく質の合成を促進し、骨の質を維持（例：納豆・緑黄色野菜）
- ◆マグネシウム：骨の形成に関与（例：種実類・魚介類）

③日光浴をしましょう

ビタミンDは、食物から摂る以外に日光を浴びて私たちの体の中でも作り出すことができます。

骨を丈夫にする食材を使ったレシピを紹介します

【鮭ときのこのホイル包み（2人前）】

1人前のカルシウム量 124mg

◆材料

- ①鮭に塩と酒をふる
- ②エリンギは縦半分に割り、しめじは小房に分け、赤ピーマンは種を取り細切りにする
- ③チンゲン菜は熱湯でさっと茹で、4cmの大きさに切る
- ④アルミホイルを2枚用意し、薄く油を敷いたところにチンゲン菜を並べ、その上に①と②さらにチーズをのせてきっちり包み、オーブンで7～8分焼く
- ⑤器に盛り、レモンを添えて完成

（栄養管理課 ※参考文献：日本人の食事摂取基準 2015版）

南東北グループ広報誌 南東北333号より