

若い人も気を付けて

骨粗鬆症

知ってますか？骨量のピーク

骨がつくれる細胞の働きのピークは実は18歳。その後40代からは下降傾向になっていきます。そして65歳以上では約1/3が骨粗鬆症に。

こんな人は要注意！

- **ダイエット**
- **偏食**
- **出産、閉経**

若い時期のダイエット、偏食でカルシウムは不足しがち。特に、女性は妊娠・授乳期間中に多量のカルシウムが赤ちゃんに移行され、また閉経後は女性ホルモンの減少により骨の代謝バランスが崩れてしまうので、注意して摂りましょう。



骨を強くするには
カルシウムとビタミンDを摂取！



1 カルシウムを摂取

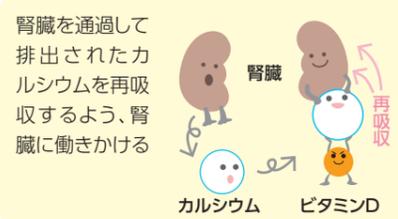
1日あたりの必要量(カルシウム)

男性	650~800mg
女性	650mg

血液に含まれるカルシウムが少なくなると、骨からカルシウムが血液中に溶け出し、ひどくなると骨がスカスカ状態に。

2 きのこに含まれるビタミンDを摂取！

ビタミンDはカルシウムの吸収・再吸収を促します。



1日のカルシウム摂取量の目安

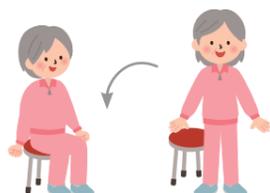
牛乳	にぼし (乾燥)	ひじき (乾燥)
およそコップ 3杯分	30g	45g~50g

骨量不足で動脈硬化に？！

必要以上に骨から溶け出て、血液中に増えすぎたカルシウムは血管壁に蓄積してしまい、血管を詰まらせ動脈硬化を引き起こすことも！

さらに簡単な運動で骨を強化

運動による刺激を受けると、カルシウムの沈着や骨をつくる細胞を活発化させるという研究結果が。ウォーキングやスクワットなど、年齢に合わせた運動やストレッチで取り組むといいでしょう。



同時に筋力もつけることで転倒予防にも。

【椅子の立ち座りスクワット】はヒザへの負担を軽減させます。

食べ物半分

食べ方半分

秋川牧園では創業者、秋川実の父、房太郎の時代から「口に入るものは間違っていない」という理念の下、安心安全な食を追求して参りました。でも、「安心安全な食は高い」と思っておられないか？ 栄養的な視点で見れば安心安全な食は決して高くありません。秋川牧園では、安心な食べ物はもちろん、日々の食費や食べ方にも着目した生活提案を行っていきます。「食べ物半分、食べ方半分」という考え方のもと、日々の食生活を賢く科学し豊かで健康な日々を目指します。

ニラともやしのお味噌汁

汁物1人分:栄養価

エネルギー	35kcal
たんぱく質	2.2g
カルシウム	26mg

人参とチーズのミネラル和え

副菜1人分:栄養価

エネルギー	105kcal
たんぱく質	5.4g
カルシウム	125mg

きのこしらすの混ぜご飯

主食1人分:栄養価

エネルギー	301kcal
たんぱく質	7.1g
カルシウム	22mg
ビタミンD	1.9μg

ししゃもと大葉のポテト春巻き

主菜1人分:栄養価

エネルギー	229kcal
たんぱく質	10.2g
カルシウム	166mg
ビタミンD	0.5μg

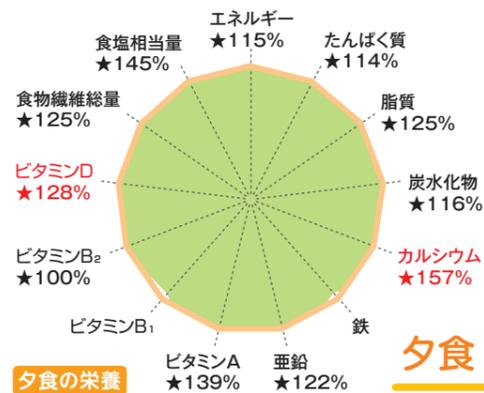
ししゃもと大葉のポテト春巻き

材料・4人分

- ししゃも 12尾 塩胡椒..... 少々
- じゃがいも 150g 大判餃子の皮..... 12枚
- 大葉..... 6枚 なたね油... 大さじ1と1/2

作り方

- 1 じゃがいもは蒸してつぶし、塩胡椒で軽く調味する。大葉は2等分に切る。
- 2 餃子の皮に、大葉、①のじゃがいも、ししゃもの順に乗せて包む。水溶き片栗粉(分量外)で皮の端を留める。
- 3 フライパンに油を温め、②を両面カリッとなるまで焼く。



☆夕食コメント☆

骨ごと食べられるししゃもには、カルシウムが豊富。ししゃも、チーズ、しらすを組み合わせると、カルシウムとビタミンDがたっぷり摂れる献立です。

夕食 **371円** でできました！

朝食

- トースト
- 卵とアボカドのサラダ
- 細切り野菜の洋風スープ
- ヨーグルト

☆朝食コメント☆

カルシウムが豊富なヨーグルトですが、ビタミンCや食物繊維は含まれません。野菜をたっぷり使ったスープでバランスを取りました。

昼食

- 玄米入りご飯
- 輪切りピーマンの肉詰め
- 卵焼き
- ひじきとじゃが芋のほっこり煮
- きゅうりとわかめの胡麻サラダ

☆昼食コメント☆

胡麻には鉄や亜鉛が豊富。今回はサラダですが、和え物や炒め物など手軽に栄養も風味も取り入れられるのが嬉しいですね！

※食費は1人当たりの金額です ※1食分の栄養レーダーチャートの外枠は1日に必要な量の1/3を基準としています ※★のついている栄養素は必要量以上を示しています