

丈夫な骨には ビタミンD

「えっ!?カルシウムじゃないの?」と思われた方。そうなんです。カルシウム“だけ”じゃダメなんです。

これが鉄則!

丈夫な骨づくりには **カルシウム** + **ビタミンD**

ビタミンDは、カルシウムが小腸で吸収されるのを助けてくれる役割を持ちます。また、腎臓の尿細管にも作用し、尿に排泄されたカルシウムを再吸収するよう、働きかけたりもします。なので、**ビタミンDが不足していると、せっかく摂ったカルシウムも、効率よく吸収されずに尿と一緒に体外に排出されてしまうのです。**



鮭がお得&手軽!



1655

凍

紅鮭切り身(無塩)

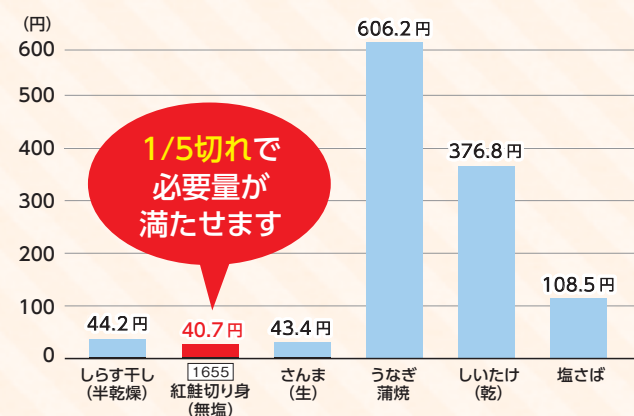
2切 本体 543円

渡邊水産 [90日] (税込 586円)

アラスカ産の紅鮭を、肉質が良いものだけ厳選して切身にしました。

ビタミンDは海産物に多く含まれます。その中でも鮭は、一日に必要なビタミンDを少量で、しかもお得に安く摂ることができます。

1日に必要なビタミンD(5.5μg)あたりの値段



実は怖い?

ビタミンDが不足すると...

ビタミンDは日光(紫外線)を浴びることと皮膚で生成される、ヒトが自ら合成できる唯一のビタミンです。しかし紫外線量が少なくなる冬は、それに比例してビタミンDの合成量も少なくなる傾向に。

そのため、冬は、その不足分を食事から摂ることを意識する必要があります。

日光浴不足

室内で過ごすことが多かったり、外出しても日焼け止めで紫外線をカットし、ビタミンDの皮膚合成を妨げる

偏った食事

自己流で特定の食材を食べない食事制限



子供
くる病

くる病とは成長期にカルシウムが骨に沈着せず、骨がうまく形成されないで軟らかい組織が増える「骨軟化症」のこと。骨が変形し、歩行障害が生じたり、骨折しやすくなります。



大人
こつしょうしょう
骨粗鬆症

カルシウムの吸収が悪くなり、骨粗しょう症を招きやすくなります。それ以外にも、「骨軟化症」や骨や関節に障害が生じたりするなど、骨が弱くなることで転倒回数が増えたり骨折しやすくなります。

ブロッコリーと
生姜の混ぜご飯
主食1人分:栄養価

エネルギー	305kcal
タンパク質	6.1g

かぶのさっぱり
柚子胡椒和え
副菜1人分:栄養価

エネルギー	15kcal
タンパク質	0.5g

ママ
チエ
レシピ

ざくざく鮭団子の
カルシウムたっぷりスープ
主菜1人分:栄養価

エネルギー	221kcal
タンパク質	18.7g
ビタミンD	13.4μg
カルシウム	212mg

ポイント

- 切干大根のざくざくとした食感がアクセントになってお腹も満足♪また、タンパク質がしっかり摂れるので、メインのおかずも兼ねています。
- 副菜にはさっぱりとした浅漬けと、ブロッコリーの甘みが美味しい混ぜご飯を組み合わせ、全体を通して野菜がたっぷり170g以上も摂れちゃいます!

ざくざく鮭団子のカルシウムたっぷりスープ

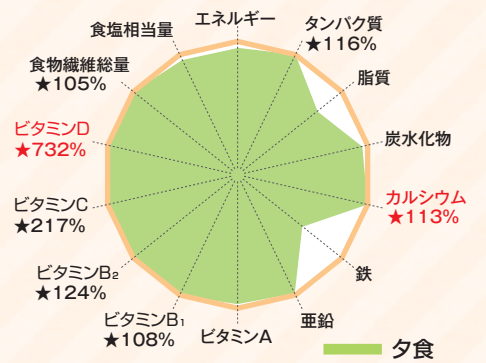
材料・4人分

1655 紅鮭切り身(無塩) … 2切れ
鶏ミンチ … 70g
切干大根 … 20g
A 味噌 … 小さじ1
片栗粉 … 大さじ1
玉ねぎ … 中1/2個
人参 … 中1/3本
キャベツ … 150g
エリンギ … 1/2袋
牛乳 … 2.5カップ
B:味噌 … 小さじ1
塩 … 小さじ1/2
胡椒 … 少々

作り方

- ①切干大根は水で戻して粗みじん切りにする。玉ねぎは薄切り、人参とキャベツは短冊切り、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ②紅鮭の皮と骨を取り(皮は刻んで中に入れてもOK)、包丁で叩く。鮭、鶏ミンチ、切り干し大根、Aをボウルに入れてよくこねる。
- ③②をスプーンで団子状に丸め、水1カップ(分量外)を沸かした湯に入れる。
- ④表面の色が変わってきたら野菜を加え、蓋をして火を通す。
- ⑤牛乳、Bの味噌を加え、塩と胡椒で味を調える。

骨の健康に欠かせない
ビタミンDとカルシウムが
豊富に摂れるスープです。



※1食分の栄養リ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夕食の必要量以上を示しています

夕食合計 (1人分) 360円

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っています。