

新春とはいえ厳しい寒さが続く毎日ですね。
今年も元気いっぱい、ケガには気をつけてたくさんの方に挑戦してみようと意気込んでいます。みなさまのおすすめの趣味などをぜひ教えてくださいね。
今年最初のえいようだよりは、骨を丈夫に保つために大切な3つの栄養素をご紹介します♪

1月のテーマ 丈夫な骨を維持しよう！

丈夫な骨を維持するために大切な3つの栄養素とは
カルシウム・ビタミンD・ビタミンKです。
それぞれの効果とおすすめの食材をご紹介します♪

カルシウム

効果 骨の主成分となる



乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、大豆製品など

ビタミンD

効果 カルシウムの吸収を促す



鮭、うなぎ、さんま、椎茸、きくらげなど

ビタミンK

効果 骨の形成を促す



納豆、ほうれん草、パセリ、ニラ、ブロッコリーなど

朝食を食べない、など欠食があるとどうしても骨に必要な栄養素が不足しやすくなります。
主食・主菜・副菜がそろった食事をなるべく1日3食とり、
プラスしてカルシウムなどの丈夫な骨を維持するための栄養素を補給することがポイントです♪

骨粗しょう症の予防のためにとりたいカルシウムの量は

1日 **700-800mg** といわれています。

まずは1食あたり

200 mg

を目標に摂取しましょう♪

カルシウムたっぷりレシピは裏面をチェック

小松菜とチーズの五色和え



栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	85kcal
たんぱく質	6.7g
カルシウム	220mg
ビタミンD	0.8μg
ビタミンK	130μg

Point

カルシウム・ビタミンD・ビタミンKがたっぷり摂れるレシピです♡

材料(2人前)

- ・小松菜 2-3株
- ・にんじん 1/5本
- ・えのき 1/5株
- ・しらす 20g
- ・ベビーチーズ 2個
- ・しょうゆ 小さじ1.5
- ・砂糖 小さじ1強

小松菜の旬は **冬**



β-カロテン、ビタミンB群、
ビタミンC、鉄、食物繊維
などの栄養素も豊富に含んでいます♪

作り方

- ① 小松菜はざく切りにし、レンジで加熱して火を通し、水気をきっておく。
- ② にんじんは細切り、えのきは5cm程度に切り、レンジで加熱して火を通しておく。
- ③ ①②を混ぜて粗熱をとる。
- ④ ③の粗熱がとれたら、好きな大きさに切ったチーズとしらす、しょうゆ・砂糖をいれ全体に味が行きわたるようによく混ぜあわせる。

※参考：文部科学省 日本食品標準成分表2020年版（八訂）、厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト MSD製薬「かしこく改善！骨粗しょう症の方の食事」

栄養科HP



えいようだよりは
←こちらからも
ご覧いただけます！

LINE公式アカウント



お友達登録を
お願いします♪