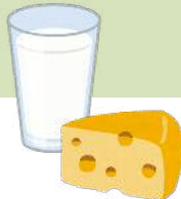


骨を強くするにはどうすれば良いの？

骨は体を支えるほか、大事な臓器を守る、体の様々な機能に必要なカルシウムの貯蔵庫になるなどの役割があります。骨を強くするためにはとにかくカルシウムを摂れば良い？いえいえ、骨の健康のためにはほかにも大切なポイントがあるんです。

ポイント1. 栄養

骨の材料になるカルシウムはもちろんのこと、カルシウムの吸収や骨への沈着を助けるビタミンDやビタミンKも大事な栄養素です。



ポイント3. 日光

カルシウムの吸収に関わるビタミンDは、太陽の光を浴びることで体内(皮膚)で生成されます。



ポイント2. 運動

骨は栄養を摂るだけでは強くなりません。適度な運動も必要です。





運動負荷と骨



運動することと骨が強くなることにはどのような関係があるのでしょうか？これが分かれば、きっと体を動かしたくなります！

運動効果その1

適度な負荷がかかると骨にマイナス電気が発生します。そこに、プラス電気を帯びたカルシウムが引き寄せられ沈着することで骨が強くなります。

運動効果その2

運動により血流がよくなることで、骨の形成に関わる「骨芽細胞」が刺激、活性化され骨密度アップにつながります。

運動は、ジョギング、ウォーキング、テニス、筋トレなど「適度な負荷」がかかり「繰り返し動作」の多いものがより効果的とされます。日常生活の中で歩いて買い物に行ったり、階段を上り下りしたりといった動作も有効です。





鮭団子入りクリームシチュー

1人分

・エネルギー	372kcal	・たんぱく質	30.9g
・脂質	15.2g	・炭水化物	26.6g
・食塩相当量	2.2g		

<材料：2人分>

・生鮭	100g
(サーモンでも可)	
・鶏挽肉	100g
・卵	1/4 個
・長ネギ	5 cm
・しょうがチューブ	2 cm
・酒	大さじ 1/3
・塩	小さじ 1/4
・醤油	小さじ 1/3
・片栗粉	大さじ 1
・にんじん	1/4 本
・ブロッコリー	1/4 株
・マッシュルーム	1/2 缶
・玉ねぎ	1/4 個
・バター	5g
・薄力粉	大さじ 2
・牛乳	300 cc
・水	125 cc
・コンソメ	小さじ 1
・塩・こしょう	適量

<作り方>

- ① 生鮭はふんわりとラップをして、電子レンジ500W1分30秒で加熱し、皮と骨を取る。
長ネギはみじん切り。にんじんは一口大に切る。ブロッコリーは一口大にしてさっと茹でる。マッシュルームは薄くスライスする。玉ねぎはくし切りにしておく。
- ② ①の鮭と鶏挽肉を混ぜ、溶いた卵、①の長ネギ、Aの調味料を加え、さらによく混ぜて団子のタネを作る。
- ③ ②で作った団子のタネを一口大の大きさに丸く整え、沸騰している鍋に落とししていく。火が通ったら、お皿にあげる。
- ④ フライパンにバターを入れ、①のにんじん、玉ねぎを炒める。薄力粉を加え粉っぽさがなくなったら、鍋に移し牛乳、水、コンソメを入れて中火で10分かける。
- ⑤ 煮立ってきたら、③の団子、①ブロッコリー、マッシュルームを加え、最後に塩・こしょうで味を整えて出来上がり。

身体を動かす上で、骨は身体を支える重要な役割をしています。丈夫な骨を維持するために必要不可欠なカルシウムは99%骨や歯の中にあるといわれています。

今回はカルシウムが多く含まれる牛乳を使った「クリームシチュー」です。カルシウムは身体の中に吸収されにくい栄養素ですので、吸収を助けるビタミンD（鮭など）、骨の生まれ変わりを助けるビタミンK（ブロッコリーなど）と一緒に取り入れてみてください。クリームシチューはルーなしでも簡単に作ることができます。ぜひ、試してみてくださいでしょうか。