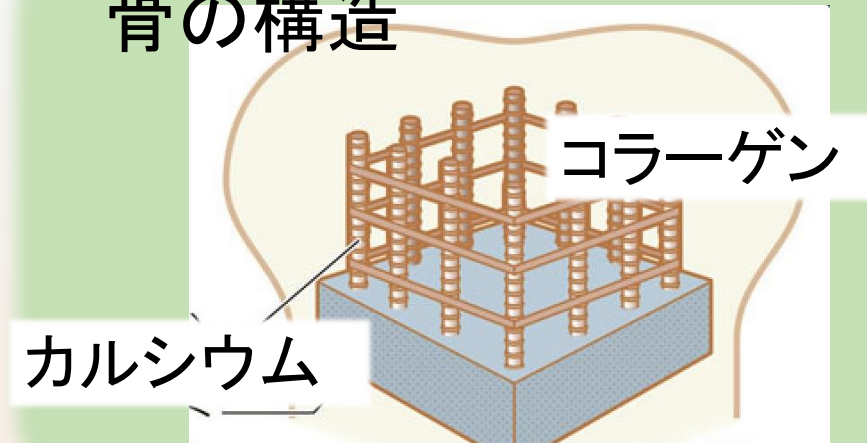


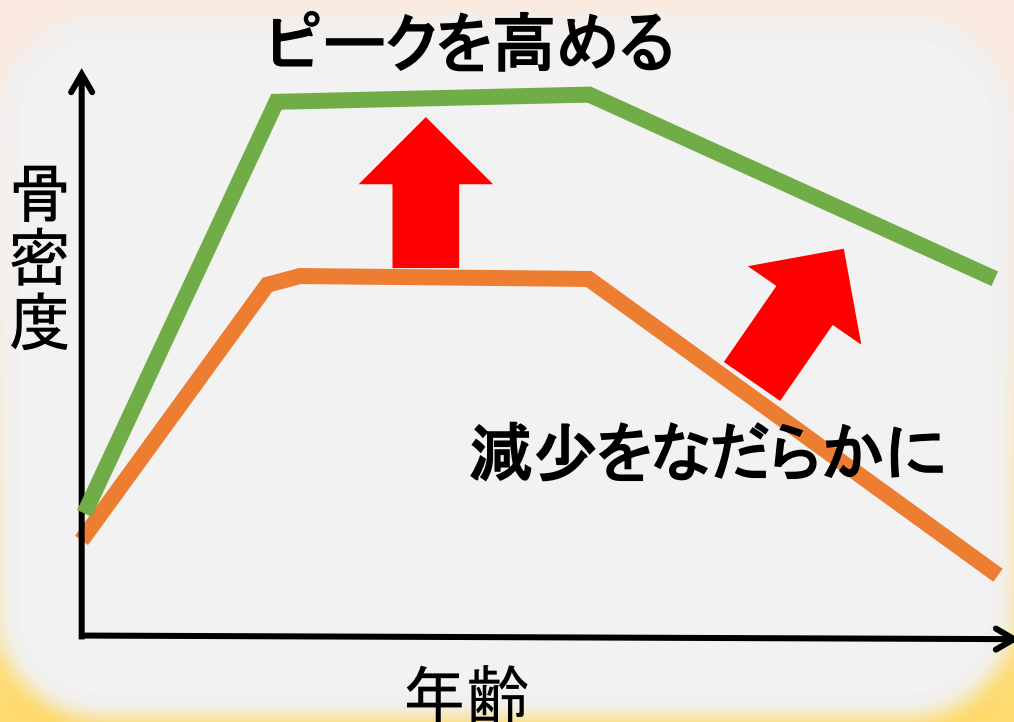
骨粗鬆症って何だろう？

骨は主にカルシウムとコラーゲンで、できています。骨の構造はよく、鉄筋コンクリートにたとえられます。コラーゲンが枠組みを作り、枠組みの中にカルシウムが流し込まれていくのをイメージしてみてください。しっかりとした枠組みに中身をみっちり詰めていくこと、つまり骨密度を保つことが強い骨を作る秘訣です。

骨の構造



もろくする原因



骨密度は20代にピークを迎え、その後加齢によって徐々に減少します。加齢など、原因(リスク)もありますが、避けられるリスクもあります。

- ①栄養素をしっかりとって骨密度のピークを高める。
 - ②リスクを減らして骨密度の減少をなだらかにする。
- この二つが大切です。

予防のための食事ポイント

骨の健康には必要なのはCaだけではありません..... その他には...

カルシウム(Ca)

Caは年齢や性別によって、望ましい量(推奨量)が設定されています。推奨量は年齢や性別によって変わります。

例えば...

1～2歳
女性



400mg/日

12～14歳
男性



1000mg/日

75歳以上
女性

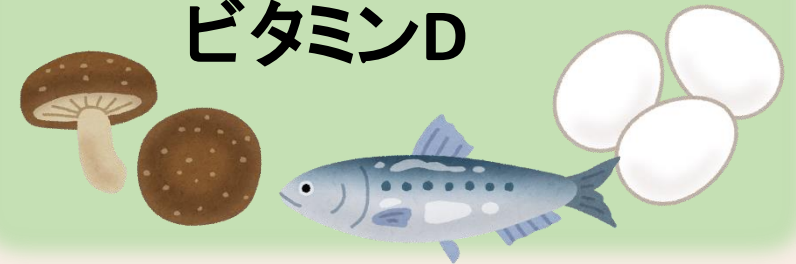


600mg/日



腸で吸収を促す

ビタミンD



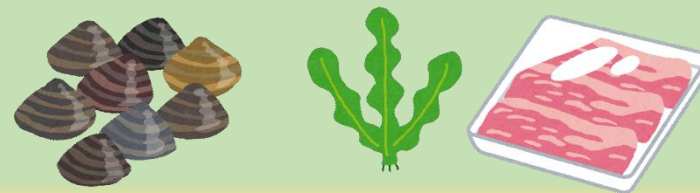
骨の組み立てを助ける

ビタミンK



骨組みの材料

ビタミンB6、B12、葉酸



使用中のお薬によっては、摂取を控えていただくこともあります。
詳しくは薬局で聞いてみましょう！



フライパン1つで

鮭と小松菜の和風ミルクパスタ



<材料：2人分>

スパゲッティ 2束（約200g）

生鮭 2切

小松菜 2～3株

玉ねぎ 1/2個

バター (1)5g (2)10g

小麦粉 大さじ1

A 水 200ml

牛乳 400ml

B 味噌 大さじ1と1/3

塩・こしょう 少々

作り方

①生鮭は骨を取り、ひと口大に切る。小松菜は3～4cmのざく切りに、玉ねぎは薄切りにする。

②フライパンにバター(1)を熱し、生鮭を両面焼き色がつく程度に焼き、小松菜を加え火が通るまで炒め、一旦取り出す。

③②のフライパンに再度バター(2)を熱し、玉ねぎを炒めしんなりしたら小麦粉を加えからめる。Aを加え、沸いたら半分に折ったパスタを入れ、弱～中火で煮る（加熱時間はパスタのゆで時間を参考に）。時々かき混ぜてほぐし、水分が足りなければ適宜水を追加する。

④少し芯が残る程度まで煮たら、弱火にしBを加える。味噌が溶けきったら②を加え全体を和える。

⑤全体がからみパスタがお好みの硬さになったら皿に盛って出来上がり。

1人分

・エネルギー 747 Kcal

・たんぱく質 40.0 g

・脂質 28.0 g

・炭水化物 94.5 g

・食塩相当量 2.0 g

（カルシウム 363 mg、ビタミンD 9.5 μ g）

カルシウムやビタミンDなどは骨の健康に欠かせない栄養素です。実はカルシウムは“吸収されにくい”栄養素で、吸収率は食品によって異なります。牛乳・乳製品は、カルシウムが豊富なだけでなく、吸収率が約40%と最も高い食品とされています。今回のレシピでは、乳製品だけでなく野菜類でカルシウムを多く含む小松菜と、カルシウムの吸収促進を担うビタミンDを含む鮭を使っています。栄養素はそれぞれに特徴があり、食品のもつ構造や調理の方法、食べ合わせ（組み合わせ）などによって体内での吸収や利用率が異なるので、毎日いろいろなものを満遍なく食べることがバランスよく栄養を摂るコツとも言えるでしょう。