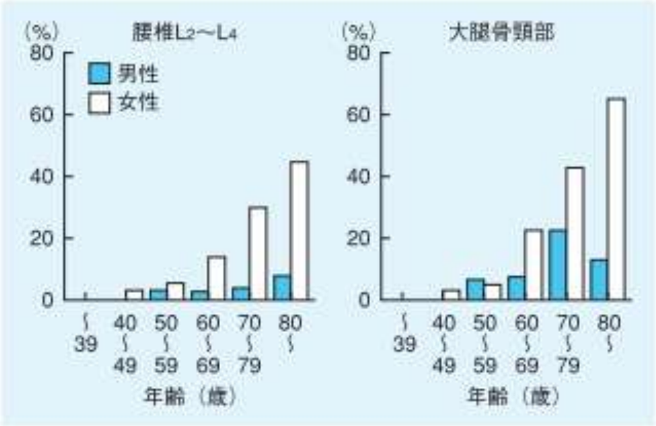
カラダ栄養学

～骨粗しょう症予防～



（参）骨粗鬆症の予防と治療のガイドライン

約1000万人の骨粗しょう症患者!?

現在、日本には約1000万人の骨粗しょう症患者がいると言われます。
要因としては、
偏食、加齢、運動不足、閉経、極端なダイエット、喫煙、日陰暮らしなどが考えられています。

骨にはどのような働きがあるの？

体を支える

脳や内臓などの臓器を保護する

ミネラルを蓄える

血液を作る

骨粗しょう症を予防するには・・？

・バランスのよい食事を心がけ、カルシウム、ビタミンＤの摂取を！
　→カルシウムは乳製品や小魚に、ビタミンＤは乳製品やきのこ類に含まれます。

・加工食品やインスタント食品などは控えましょう！
　→リンが多く含まれる食品の摂取を控えることでカルシウムの吸収阻害を防ぎます。

薬樹薬局オーケー新用賀店　管理栄養士　尾﨑　秀佳

東急スポーツシステム株式会社
当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら

薬樹
薬樹薬局　管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！

ネットスーパー
掲載レシピの食材購入は便利な
宅配サービスをご利用ください！

骨粗しょう症予防にはカルシウムを摂ろう！
健康レシピ

（カルシウムマーク）のマークはカルシウムが多く含まれる食材です！

【材料】2 人分

（カルシウムマーク）木綿豆腐	･･1/2 丁（150g）
（カルシウムマーク）プロセスチーズ	･･3 枚（60g）
（カルシウムマーク）桜えび	･･大さじ 3（15g）
おろししょうが	･･1 かけ（10g）
春巻きの皮	･･4 枚 (48g)
こしょう	･･小さじ 1/8（0.3g）
油	･･大さじ 1（12g

【作り方】

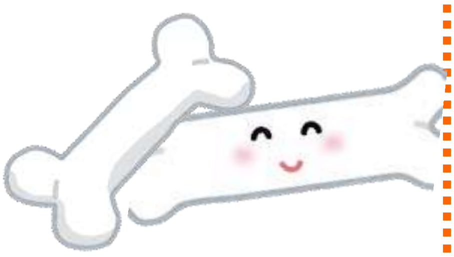
①木綿豆腐は水気をしっかり切る。
② ボウルに①、5 ㎜四方くらいに切ったチーズ、桜えび、おろししょうが、こしょうを入れて 混ぜる。
③ ②を春巻きの皮で巻いていく。
(巻き終わりは水で糊付けするか小麦粉と水を 1 対 1 で溶いたものを使うと 剥がれにくい)
④巻き終わりを下にして、油をひいたフライパン で焼く。
⑤ こんがりと焼き色がついたら完成！

【材料】2 人分

（カルシウムマーク）小松菜	･･4 株（200g）
（カルシウムマーク）油揚げ	･･1 枚（30g）
しいたけ	･･4 つ（52g）
だし汁	･･1/2 カップ（100g）
【調味料 A】	
しょうゆ	･･小さじ 2（12g）
みりん	･･小さじ 2（12g）

【作り方】

①小松菜は 3 ～ 4cm、油揚げは 1.5cm、しいたけは 0.5cmに切る。
② 鍋にだし汁を入れ、火にかけて沸騰したら ①を入れて煮る。
③ある程度火が通ったら【調味料 A】を入れ、5 分程度煮たら完成。



薬樹薬局オーケー新用賀店　管理栄養士　尾﨑　秀佳

東急スポーツシステム株式会社
当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら

薬樹
薬樹薬局　管理栄養士
皆さまの**健やかな暮らし**を
「**食**」からサポート致します！

ネットスーパー
掲載レシピの**食材購入**は便利な
宅配サービスをご利用ください！