

# 丈夫な骨を作る食生活 牛乳だけではダメです

日本の骨粗しょう症罹患率は、人口のおよそ10%です。骨粗しょう症は無症状で進行しますので、食事や運動のほかに、検診で定期的に骨量を測ることが重要です。

★骨粗しょう症を進める要因  
加齢、運動不足、喫煙、痩せている、女性の場合は閉経などがあります。また、食生活の問題として次のことがあります。

食品	へい害	対策
甘いもの	骨や関節組織を劣化させる	砂糖や砂糖の多い食品を控える（とくに清涼飲料水、甘い菓子など）。
塩分	カルシウムの排泄を促進させる。	1日に7～8gに抑える。
リン	カルシウムの吸収を妨げる。骨のカルシウムを溶出させる。	食品添加物が使用されているインスタントラーメンやスナック菓子、ねり製品などの加工品を控える。
アルコール コーヒー	飲みすぎはカルシウムの排泄を促進させる。	控えめにする。毎日何杯も飲まない。

栄養素	役割	多く含まれる食べ物
カルシウム	骨の材料となる	乳製品、大豆製品、小魚 アブラナ科の野菜（チンゲン菜、小松菜、ダイコンの葉など）
ビタミンD	カルシウムの吸収を助ける 骨形成を促進	魚介類、キノコ類など
ビタミンC	コラーゲンの生成を助ける	野菜、果物、イモ類など
ビタミンK	骨形成を促進	納豆、青菜（モロヘイヤ・春菊など）、昆布など
カリウム	骨からのミネラル溶出を抑制	生野菜、海藻、果物、イモ類など
マグネシウム	骨からのミネラル溶出を抑制	種実類、大豆製品、豆類、魚介類、海藻類など
たんぱく質	骨の材料、骨形成の促進 カルシウムの吸収を助ける	肉類、魚類、大豆製品、卵、乳製品

★骨を強くする栄養成分



管理栄養士

『食』でもてなす『陸上競技の聖地』実現プロジェクト 監修 KAGO 食スポーツ

## 食の町のアスリート・食レシピ menu.6

### 【材料/1人分】

- さつまいも…40g
- レーズン…3g
- ★はちみつ…3g
- ★砂糖…3g
- ★レモン汁…7g

### 【栄養価/1食あたり】

- |            |            |
|------------|------------|
| 熱量…84kcal  | 糖質…20.0g   |
| たんぱく質…0.6g | 食物繊維…1.0g  |
| 脂質…0.1g    | 食塩相当量…0.0g |
| 炭水化物…21.0g | ビタミンC…15mg |

●少量ですが、さつまいもの糖質やレーズンの鉄分を摂れるので、間食にもオススメのメニューです。



### さつまいものレモン煮

- ①さつまいもは水できれいに洗い、1cm幅の輪切り（または半月切り）にする
- ②レーズンはお湯につけて戻しておく
- ③鍋にさつまいも、戻したレーズン、★を入れてひたひたになるところまで水を入れて火にかける
- ④さつまいもに火が通るまで煮る
- ⑤戻したレーズンも加え、汁がなくなるくらいまで煮詰める