



おいしい健康

かんたん、美味しい

健やか 春号

骨レシピ

レシピ監修
料理研究家 武蔵裕子
管理栄養士
株式会社おいしい健康 北村文乃



骨粗しょう症患者さんによい食事

骨を強くするために、食事は、栄養素全体の摂取・バランスを考えてとることが大切です。その中でも、特に大切な栄養素について覚えておくようにしましょう。

- カルシウム** 骨の成分にとって重要な栄養素です(推奨量:700~800mg/日)。
- ビタミンD** カルシウムの吸収を助けるはたらきをします(推奨量:10~20μg/日)。
- ビタミンK** 骨の形成を助けるはたらきをします(推奨量:250~300μg/日)。
- たんぱく質** カルシウムの吸収を助けるはたらきをします(推奨量:75歳以上の男性60g/日、75歳以上の女性50g/日)。

※カルシウム、ビタミンD、ビタミンK:骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会編集「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」より／たんぱく質:厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」より

春

にオススメ! 健やか骨レシピ

主菜

ピックアップ食材は **キャベツ**

キャベツはビタミン(CやU)や食物繊維を含み、
胃腸のはたらきを助けてくれます。

キャベツは浅漬けや煮物、炒め物などに幅広く使うことができます。

その中でも春キャベツはやわらかく、甘みが強いのが特徴です。

形が良くて重いもの、みずみずしく、外側の葉が濃い緑のものを選びましょう。



レンチンキャベツの 牛肉のせ



1日のうち必要な
栄養素がとれる割合

約8%

約41%



カルシウム



ビタミンK

栄養価(1人分)

エネルギー	315kcal
たんぱく質	30.7g
脂質	17.0 g
炭水化物	11.0g
塩分	1.4g
カルシウム	59mg
ビタミンD	0.0μg
ビタミンK	102 μg



材料(2人分)

キャベツ	大きめの葉3~4枚(240g)	【A】	
牛切り落とし肉(小さめに切る)	200g	酒	大きじ1(15g)
オリーブ油	大きじ1/2(6g)	砂糖	大きじ2/3(6g)
酢	大きじ1/2(7.5g)	しょうゆ	大きじ1(18g)

作り方

1

キャベツは芯を取り除き、太めのせん切りにしてふんわりラップをして電子レンジ〈600W〉で1分20秒加熱する。

※電子レンジの加熱時間は、2人分の時の目安



2

フライパンにオリーブ油を入れ、牛肉を入れて中火で炒める。



牛しゃぶしゃぶ肉を使うとよりやわらかく仕上がります。

3

肉の色が完全に変わったら【A】を順番に入れて煮詰め、最後に酢をまわしかける。



4

3を1のキャベツにたっぷりとかける。



混ぜながらお召し上がりください。



レシピのポイント

食材2つで作ることができ、ボリューム満点。春先のキャベツは外側の葉に含まれるカルシウムが特に豊富なので、使い切るのがおすすめです。

春

にオススメ! 健やか骨レシピ

主菜

ピックアップ食材は すりごま

ごまはカルシウム、マグネシウム、鉄分、食物繊維、ビタミンKなど栄養素が豊富に含まれています。香りと味がとてもよいので、揚げ物の衣や小魚や海藻などを混ぜてふりかけにするなど、食事をより楽しむために使用してみてください。また、粒のままだと皮が硬く、消化されずに排出されてしまうため、すりつぶすことで、より効果的に栄養素をとるようにしましょう。



ピリ辛まぐろ漬け レタス添え



1日のうち必要な
栄養素がとれる割合

約13% 約70% 約26%



カルシウム ビタミンD ビタミンK

栄養価(1人分)

エネルギー	200kcal
たんぱく質	28.9g
脂質	5.0g
炭水化物	8.9g
塩分	2.9g
カルシウム	89mg
ビタミンD	7.0 μ g
ビタミンK	65 μ g





材料(2人分)

まぐろ(さく) … 200g	【A】		
サニーレタス… 4枚(80g)	コチュジャン… 小さじ1(6g)	ごま油………… 小さじ1(4g)	
	しょうゆ………… 大さじ2(36g)	白すりごま… 大さじ1強(8g)	
	みりん…………… 大さじ1(18g)		
	(ラップをせず電子レンジ<600W>で10秒加熱する)		

作り方

1

まぐろは
食べやすい大きさの
角切りにする。



冷凍の
まぐろでも
おいしく
いただけます。

2

【A】を混ぜ合わせた中に
1を10分ほど漬けて
なじませる。



3

器に盛り、
サニーレタスの葉を
添える。



サニーレタスで
包めば、
さらにおいしく、
カルシウムが
アップします。



レシピの
ポイント

たっぷりのすりごまはカルシウムも豊富で、まぐろの良質なたんぱく質を合わせるとカルシウムの吸収率がアップします。さらに、レタスもたっぷりいただけます。

小松菜のかんたん食べるラー油あえ

栄養価(1人分)

エネルギー	152kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	13.4g
炭水化物	4.9g
塩分	1.4g
カルシウム	238mg
ビタミンD	0.0μg
ビタミンK	212μg

1日のうち必要な
栄養素がとれる割合

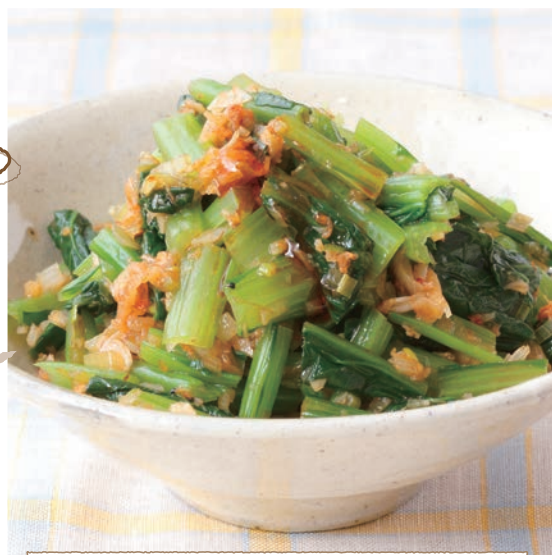
約34% 約85%



カルシウム



ビタミンK



小松菜は細かく切ると食べやすくなります。

材料(2人分)

小松菜	1/2束(200g)
桜えび(みじん切り)	6g
にんにく(みじん切り)	4g
長ねぎ(みじん切り)	30g
ごま油	大さじ2(24g)
しょうゆ	大さじ1(18g)
ラー油	適量(お好みで増減)

作り方

1. 小松菜はさっとゆでて水にとり、しっかり水けをしぼり、1.5~2cmに切る。
2. フライパンにごま油とにんにくとねぎを入れてから弱めの中火にかけ、焦がさないように炒めたら、桜えびも加えて3分ほどじっくり炒め、しょうゆを加え、最後にラー油を入れてひと混ぜする。
3. 小松菜と2をしっかりとあえる。



レシピのポイント

香ばしい桜えび入りの香味ダレで、モリモリ、小松菜をいただけます。カルシウムの他に、骨の形成を助けるビタミンKも豊富です。



しらすと大豆缶のマリネ

1日のうち必要な
栄養素がとれる割合

約17% 約18%



カルシウム



ビタミンD

栄養価(1人分)

エネルギー	201kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	16.5g
炭水化物	5.4g
塩分	1.5g
カルシウム	122mg
ビタミンD	1.8μg
ビタミンK	3μg

材料(2人分)

しらす	30g
水煮大豆缶	60g
【A】	
酢	大さじ2と1/2(37.5g)
砂糖	小さじ1(3g)
しょうゆ	大さじ1/2(9g)
ごま油	大さじ2(24g)
白すりごま	大さじ1強(8g)

作り方

1. ボウルで【A】を合わせる。 すべての材料を混ぜるだけです。
2. 1にしらすと大豆を加え、あえてなじませる。

冷蔵庫で4日ほど保存が可能です。



レシピのポイント

カルシウムが多い大豆としらすを、さっと合わせるだけで簡単にできる一品。酢はカルシウムの吸収を助け、胃酸の分泌を促します。



活動的になる春、外食や中食を楽しむコツ

家庭でご飯を作って食べることを「内食」、飲食店などで食べることを「外食」、家庭外で作ったものを家で食べることを「中食(なかしょく)」と言います。

「手間をかけなくても気軽に食べられる」ことなどから、「中食」を選ぶ人が増えています。最近のコンビニやスーパーなどで売られているお惣菜は種類が豊富で、目移りするほどです。少しの量を作るなら、価格や作る手間や時間を考えるとお惣菜の方が効率的ということもあります。いつもではないけれど、時々利用するという方もいらっしゃるかもしれません。

また、外食は家では食べられないものが選べ、食事の後片付けなど気にせずに済む、といった利点から「時々羽伸ばし」や「気分をリフレッシュしたい」時などにも適しています。外食や中食が増える季節、ぜひ骨粗しょう症対策に、体によい食事を心がけましょう。

「外食」や「中食」におけるメニュー選びのポイント

「栄養バランスのよいメニューを選びましょう」

カルシウムは乳製品や小魚、緑黄色野菜に、ビタミンDは魚類やきのこ類に、ビタミンKは納豆、緑色野菜に多く含まれています。これらの栄養素も意識することでメニューの選択肢を増やすことができます。より「外食」や「中食」を楽しむためにも覚えておくようにしましょう。



大豆製品(豆腐や厚揚げ豆腐、湯葉など)や青菜のおひたしなど

和食



ホワイトマカロニグラタンや、チーズリゾットなど牛乳や乳製品を使ったものなど

洋食



切り干し大根の煮物、ひじきの煮物、さんまの蒲焼缶やさばの水煮缶など

中食



牛乳を使用した寒天や杏仁豆腐など

デザート

「アルコールは適量を楽しみましょう」

外食する時には、お酒を一緒に楽しめる方もいらっしゃるかと思います。ところが、お酒にはカルシウムの吸収を低下させ、アルコールの利尿作用により体外へ排出してしまうはたらきがあります。そのため、飲み過ぎに注意し、適量を意識して外食を楽しむようにしましょう。

【1日の適量(個人差があります)】

- ビール中瓶 1本(500mL)
- 日本酒 1合(180mL)
- 焼酎 半合(90mL)
- ウイスキー ダブル1杯(60mL)
- ワイン グラス2杯(240mL)



「より楽しむために、『家庭での調整術』を取り入れましょう」

「栄養バランスのよいメニュー」がいつもあるわけではありません。また、外食や中食は、カロリーや脂質、塩分が高めであることを気にかけるようにしましょう。そこで、外食や中食を楽しみつつも栄養バランスを整えるのに役立つのが「家庭での調整術」です。例えば、外食が続いた時は、意識してカルシウムをとるためにヨーグルトを間食に、飲み物に豆乳や低脂肪牛乳を取り入れてみるなどの工夫をしてはどうでしょうか。そして、この冊子に載っているレシピも献立にぜひ取り入れてみてください。



骨に優しいコツ～骨折予防のために～

POINT

お花見しつつ、歩いて筋力アップ

骨粗しょう症において、骨折の予防には運動療法がよいといわれています。

春はお花がきれいな季節です。ぜひお花見を楽しみながら、お散歩してみたいはいかがでしょうか。

適度なウォーキングは1日8,000歩/週3回以上といわれていますが、

無理せずに自分のペースで歩くようにしましょう。

【お散歩のポイント】

- 動きやすい服装を選ぶ
- 安定した履物を選ぶ（滑り止めがない、ヒールが高い、サイズが合わないものは避ける）
- 両手に荷物を持たない
- でこぼこ道、歩道の段差には気をつける
- 階段では手すりを利用し、状況に応じて、転倒予防グッズを活用する
- 熱中症予防に水分をこまめにとる
- 雨や雪など、道路が滑りやすい時はできるだけ避ける

桜だけじゃない、
もっとお花見を楽しみましょう

- 花桃（4月～5月）
- クレマチス（4月～10月）
- チューリップ（4月～5月）
- フジ（4月～5月）
- ネモフィラ（4月～5月）

開花時期は、地域毎で多少異なります。

POINT

歩くだけじゃない！座ったまま・寝ながらできる運動

歩行が難しい方や1人での歩行が不安な方などにおすすめの運動方法をご紹介します。

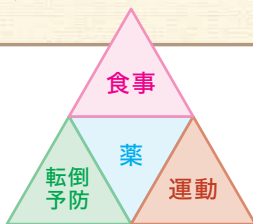
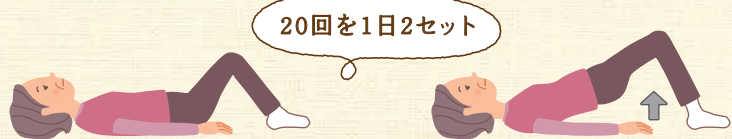
もも上げ

1. 椅子に座り、手で座面をつかんで体を安定させる
2. 片足ずつ、交互にもも上げをする



腰上げ

1. 床に仰向けに寝て、足を肩幅くらいに開く
2. 膝を立て、足の裏で床をしっかりとりとらえる
3. ゆっくりとお尻を床から浮かせ、肩から膝までがまっすぐになったところで5秒間キープ
4. ゆっくりとお尻をおろす



骨粗しょう症による骨折の予防には、食事の工夫・転倒の予防・運動のほか、薬物治療を継続することが大切です。一度骨折をした方は、再び骨折しやすいといわれているため、特に気をつけて取り組み、予防していきましょう。何か気になること、わからないことは、主治医、看護師または薬剤師にご相談ください。

本誌に掲載されているレシピや食品の栄養価は、文部科学省 日本食品標準成分表2020年版（八訂）より算出しています。