



### カルシウムたっぷりレシピ

～小松菜とじゃこのふりかけ～

★おにぎり 1個で牛乳コップ 1杯(約 150ml)分のカルシウム摂取!★

#### <材料> おにぎり 5個分

- 小松菜 150g
- ちりめんじゃこ 60g
- プロセスチーズ 30g
- ごま油 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1

カルシウムが強化されているものを使用するとカルシウム量が更にUP↑



ご飯に混ぜるだけ!忙しい朝・お弁当に大活躍!!

おにぎりは海苔を巻くと更においしさアップ↑

おにぎり 1個当たり  
エネルギー: 305kcal  
カルシウム: 156mg  
ビタミンD: 7.3μg

#### <作り方>

- ① 小松菜をみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油大さじ1を熱し、ちりめんじゃこを炒める。油が回ったら、小松菜を加える。
- ③ 全体がしんなりしたら調味料の●を加え、炒め合わせる。
- ④ 粗熱がとれたら、小さく角切りにしたプロセスチーズを混ぜる。
- ⑤ ご飯(約150g)に④の1/5の量をまぜておにぎりにする。

メモ

お茶碗のご飯の上にかけるだけでもOK!

### カルシウムの役割

#### ★骨を丈夫にする

骨の成分はカルシウム。骨を丈夫にしてケガを予防します。



#### ★筋肉の収縮を助ける

筋肉の収縮にはカルシウムが必要。足のつり・けいれんを予防します。



### 骨の役割

骨は次のような役割があります。



身体を支える



カルシウムの貯蔵庫

カルシウムの摂取量が少ないと骨を作る材料が足りなくなり、骨の中に蓄えてあるカルシウムが溶け出し、骨量が減少し骨がもろくなってしまいます。→骨粗鬆症

### 骨粗鬆症

骨粗鬆症とは、骨の強度が低下し、骨がもろくなって、骨折しやすくなる病気です。

～骨粗鬆症になりやすい人～



女性



痩せ



運動不足



喫煙



飲酒



食生活の乱れ

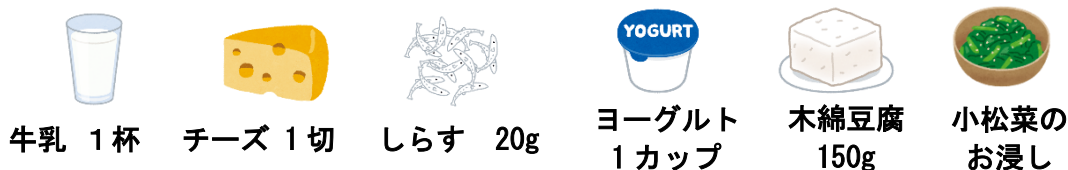
高齢で骨折をしてしまうと寝たきりになってしまい、介護が必要になるケースも少なくありません。骨粗鬆症を予防するためには、「カルシウムの摂取」「バランスの良い食事」「適度な運動」が必要です。もう1度今の食生活・運動を見直してみましょう!

## 食事のポイント

### ポイント1 カルシウムを多く含む食品の摂取

乳製品、小魚類、大豆製品、野菜類に多く含まれます。「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン」(2015)では、食事からのカルシウム摂取量を1日平均700~800mgと定めています。

~1日分のカルシウム目安~



カルシウム量  
約700mg

### ポイント2 乳製品からのカルシウム摂取

カルシウムは体内で吸収されにくい栄養素で、食品によって吸収率は異なります。乳製品から摂取して効率的にカルシウムを吸収させましょう!!各食品のカルシウムの吸収率は以下の通りです。



### ポイント3 ビタミンDの摂取

カルシウムの吸収率を高くするためには、カルシウムを多く含む食品と共に**ビタミンD**と一緒に**摂取**するとカルシウムの吸収率が高くなります。ビタミンDは食品からも摂取することができますが、紫外線を浴びると皮膚でビタミンDを合成することができます。



## 運動で骨を強く

強い骨を作り、維持するためには、運動をすることが大切です。運動をすることにより筋力やバランス力も養われて転倒しにくくなり骨折の予防ができます。

### ウォーキングから始めてみましょう!!

運動になれない人や高齢の方が急に運動をはじめると、ケガをする危険があります。無理のない程度に継続して行いましょう。腰やひざが痛む場合は水中ウォーキングがおすすめです。

目安：1日30分（5000~7000歩）



## ★栄養相談受付中★

薬局では**管理栄養士**が**無料**で栄養相談を行なっています。食事に関する疑問について聞いてみたいとお考えの方は、気軽にご利用ください!詳細は薬局スタッフまで!!



abcdrug & pharmacare  
エイビーシードラッグアンドファーマケア