

こつしょうしょう
骨粗鬆症とは？

骨の密度が減少し、もろく、折れやすくなっている状態をいいます。

骨の健康は、毎日の食生活を中心とした生活習慣が大きなポイントになります。骨は体を支える大切な「柱」です。いつまでも丈夫な骨で過ごすための生活習慣を身に付けましょう。

骨粗鬆症予防のポイント

食事編

- ①カルシウムを多く含む食品を摂る
牛乳・乳製品 小魚 海藻類 大豆製品等
- ②ビタミンDを多く含む食材を摂る
サンマ 鶏卵 干しいたけ等
- ③ビタミンKを多く含む食材を摂る
ほうれん草 ブロッコリー きゅうり等
- ④マグネシウムを多く含む食材を摂る
玄米 納豆 牡蠣 かつお等
- ⑤良質なたんぱく質を摂る
牛肉 豚肉 鶏肉 卵等

運動編

- ①座るよりも立つ
- ②歩く習慣を身に付ける
- ③楽しみながら運動する



骨は負荷をかけるほど、丈夫になります。通勤、通学、買い物なども歩く習慣をつけましょう。

また、運動は楽しみながら行うのが続けるポイントです。テニスやバレーボールなど集団で楽しみながら運動するのもお勧めです。骨粗鬆症を予防するためにも、日常生活で「動く」習慣を身に付けましょう。

重点項目

① 朝食の欠食を減らす

② 野菜を毎食食べる

③ 適正体重を心がける

④ 地場産品を利用する

⑤ 家族そろって食べる

食育の推進は乳幼児から高齢者までのすべてのライフステージを対象として、家庭、地域、生産者、事業者、行政など、さまざまな生活の場面ごとに目標を設定し、取り組んでいます。
※多賀城市食育推進プランの詳細については、多賀城市ホームページをご覧ください。

<http://www.city.tagajo.miyagi.jp/>

問/多賀城市役所健康課

022-368-1141 (内線 134)

右のQRコードから過去の食育リーフレットがご覧になれます



Vol.1

食育 リーフレット 多賀城市

～食で育む 元気な 多賀城～

- ・骨粗鬆症予防のポイント
- ・レシピ紹介

～健康ランチ（骨粗鬆症予防の4品）～



毎月19日は、食育の日です。

☆レシピ☆

～めざせ！骨太生活♪～

カルシウムごはん

材料 (1合分 普通炊き)

玄米	1合
水	230cc
小松菜	40g
さくらえび	6g
塩	ひとつまみ

作り方

- ゆでた小松菜とさくらえびを5mm幅に切る。
- 炊きあがった玄米に塩を加え、①を混ぜる。

※軟らかめの炊き加減が好きな方は、水分量をもう少し増やしても良いです(～50cc)。

モロヘイヤサラダ

材料 (1人分)

モロヘイヤ	1/4束
オクラ	2本
にんじん	1cm幅
レタス	1枚
乾燥わかめ	0.5g
ツナ缶	小さじ1
ドレッシング	小さじ2

作り方

- モロヘイヤは茎の固いところは取り除き、3cm幅に切り、ゆでる。乾燥わかめは水で戻しておく。オクラはゆでて小口切りにする。にんじんは千切りにし、レタスは手でちぎる。
- ツナは油を切っておく。
- 全ての材料を混ぜ合わせ、好みのドレッシングをかける。

豆腐つくねバーグ

材料 (1人分)

鶏ひき肉	30g	煎りゴマ	ひとつまみ
木綿豆腐	70g	片栗粉	小さじ1/2
小ネギ	1本	☆砂糖	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1/5	☆しょうゆ	小さじ1/2
干しひじき	1g	☆みりん	小さじ1/2
卵	小さじ1	☆おろし生姜	少々

作り方

- 木綿豆腐はしっかり水切りをしておく。小ネギは小口切りにする。干しひじきは水で戻しておく。
- 鶏ひき肉、木綿豆腐、ひじき、溶き卵、小ネギ、しょうゆ、片栗粉を入れてこね、小判型にまとめる。温めたオーブントースターにクッキングシートを敷き、10～15分ほど焼く。
- 鍋に調味料(☆)を入れ、中火にかけて少し煮立てる。
- 焼き上がったハンバーグを器に盛りつけ、ゴマをふりかけ、③のソースをかける。

4品合計の栄養価(1人分)

エネルギー	495Kcal
たんぱく質	25.4g
脂質	10.4g
カルシウム	423mg
食塩	2.3g

カルシウムご飯
1膳(約150g)
食べた場合の
栄養価です☆

※この献立で一日分のカルシウムの約2/3が摂取できます！

★もう1品♪ミルクポタージュ★

材料 (1人分)

玉ねぎ	20g	じゃがいも	10g
バター	1g	コンソメ	1g
水	120cc	牛乳	70cc
こしょう	少々	乾燥パセリ	少々

作り方

- 玉ねぎとじゃがいもは薄切りする。
- 鍋にバターを入れて熱し、玉ねぎとじゃがいもを炒め、透き通ってきたら水、コンソメを加える。
- 具がやわらかくなったらフードプロセッサー*にかける。
- 鍋に戻して牛乳を加えて温め、こしょうで味をととのえる。器にそそぎ、パセリをふる。

※ミキサーでも良いです。なければ、ザルでこして下さい。