あした健康塾　健康レター

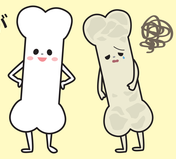
2022年 5月号

骨の健康！カルシウム生活で健康長寿！

健康長寿を支える大切な「あうこと」「しること」「たべること」を中心に、皆様の健康に役立つ健康情報を毎月お届け！

骨量の変化

お年を召されることで骨量は減少し、骨の強さが低下して骨折しやすい状態「骨粗しょう症」の患者数は70代女性で2人に1人、80代女性は3人に2人と言われています。



健康長寿を目指す上で、
私達の体を支える「骨の健康」はとても重要です。

カルシウムをとろう！

骨をつくるのはカルシウム。
不足しがちな栄養素であり、1 日に 100 ～ 200mg程度不足していると言われています。
カルシウムの多い食品を、意識して摂りましょう！

スキムミルク
132mg
（12g＝大さじ 2）

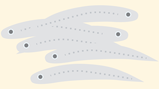
牛乳
231mg
（210g＝1 カップ）

木綿豆腐
140mg
（150g＝半丁）

ひじき
60mg
（乾 6g＝大さじ 2）

骨まで食べられる魚
（干しエビは戻して使用）

干しエビ
213mg
（乾 3g＝大さじ 1/2）



しらす干し
78mg
（15g＝大さじ 3）

わかさぎ
135mg
（30g＝5 尾）

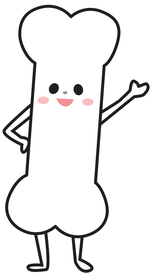
小松菜
136mg
（80g＝1/3 束）

チンゲン菜
80mg
（80g ＝1 株）

健康クイズ

Q. どの食材を食べても、体内へのカルシウムの吸収率は同じである。
○か× か。

答えは裏面に！



カルシウムがとれる美味しい
おすすめレシピをご紹介！

カルシウムレシピ

まろやかな味わい

ミルク茶碗蒸し

卵、肉、芋、緑黄色野菜、油、大豆・大豆製品を使用したレシピ。
冷蔵庫にある食品でアレンジも可能！

材料　2人分

エビ		40g
酒		少々
卵		50g(1 個)
調味料A	牛乳	200ml(1 カップ)
	酒	5g(小さじ 1)
	みりん	6g(小さじ 1)
	薄口醤油	18g(大さじ 1)
カツオ出汁（顆粒）		3g(小さじ 1)
シイタケ		30g(2 枚)
鶏モモ肉		40g
三つ葉		2g(1 本)

作り方

1. エビは殻と背ワタをとり、酒をふりかける。
2. 卵を溶きほぐし、調味料【A】を加えて混ぜ、濾す。
3. 器にエビ、薄切りにしたシイタケ、一口大に切った鶏肉を入れ、2の卵液を入れる。
4. 蒸し器で強火で 3 分蒸し、中火にして15 分程蒸す（アルミホイルで器に蓋をすると、すが入りにくい）。蒸しあがったら、3cm幅に切った三つ葉をのせる。

さらに食べやすくするポイント！

噛む力が弱くなっている方は、エビの代わりにほぐしたカニカマやシイタケを刻むと食べやすくなります。

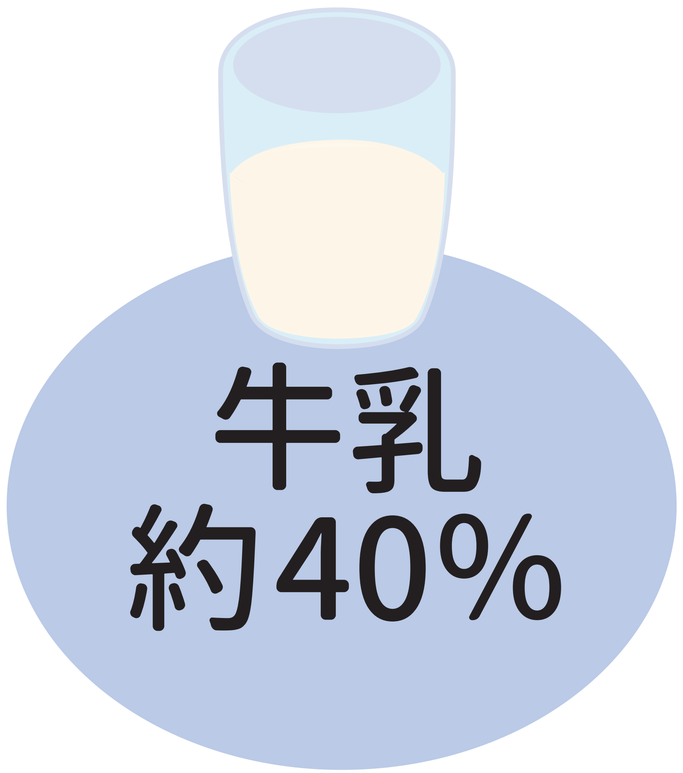
参考：骨粗鬆症の予防と治療のガイドライン 2015
アクティブシニア「食と栄養」研究会
一般社団法人Jミルク

©2022 シダックス栄養士会
高齢者食部会発行 No.2205

健康クイズの答え

答えは「×」

食品によってカルシウム吸収率は異なります。

最も吸収率が高いのは牛乳で約 40%。

効率よくカルシウムを吸収することができます。