

3月のテーマ：骨粗しょう症



骨粗しょう症は骨の代謝バランスが崩れ、もろくなった状態のことです。

骨は、骨を壊す破骨細胞と骨を作る骨芽細胞によって約3年かけて作り替えられますが、骨の中がスカスカになってしまうと知らないうちに骨折してしまい、痛みのために日常生活に支障が出たり、骨折から寝たきりの状態になることもあります。

発症リスクが高い要因



①栄養の偏り

骨を形成するカルシウムやマグネシウムの不足や、カルシウムの吸収に必要なビタミンDがバランスよくとれていないことが挙げられます。

②女性（特に閉経後）

閉経後、骨を作る骨芽細胞を活性にする女性ホルモンである「エストロゲン」が激減するためです。

③運動

適度な運動によって骨に一定以上の負荷をかけないと骨を作る時にカルシウムの利用効率が悪くなります。



骨粗しょう症予防・改善のためのポイント

- 骨に必要な栄養が不足しないよう、組み合わせて食べましょう



カルシウム

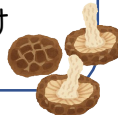
骨を作る材料

牛乳・乳製品・小魚
大豆製品・海藻
切干大根・緑色野菜

ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける

鮭・さんま・卵黄
干しいたけ・まいたけ



ビタミンK

カルシウムの骨への

沈着促進

納豆・海藻・緑色野菜

- 骨に必要な栄養が不足しないよう、組み合わせて食べましょう

アルコール、カフェイン、塩分や糖分を多く含むもの

リンを多く含むもの（加工食品、インスタント食品、スナック菓子、清涼飲料水等）

- 運動と日光浴を行いましょう

運動

かかるとに刺激を与えるような運動を取り入れましょう
ウォーキング、ジョギング等

日光浴

体の中でビタミンDを作るため、週に2～3回日光を浴びるようにしましょう



～ 大豆と桜えびのおにぎり ～

桜えびはカルシウムが豊富です。大豆でたんぱく質を補うことができ、朝食にもおすすめです。

材料（2人分）

ごはん	300g
大豆水煮	40g
大葉	4枚
桜えび	大さじ1
ごま	小さじ1

作り方

- ① 大葉は水気を取り、細かく刻む。
- ② すべての材料を混ぜ合わせる。
- ③ ②を2つに分けておにぎりを握る。

エネルギー286kcal 食塩相当量 0.1g

所要時間 10分



～ 野菜とチーズのカレーオムレツ ～

野菜たっぷりでカレーとチーズの相性が抜群のオムレツです。

材料（2人分）

卵	2個
ピーマン	1個
たまねぎ	1/4個
とろけるチーズ	1枚
カレー粉	小さじ1/2
牛乳	大さじ1
塩こしょう	適量

作り方

- ① ピーマン、たまねぎはみじん切りにする。
- ② 卵を溶きほぐし、カレー粉、牛乳、塩こしょうを入れて混ぜる。
- ③ ②に①、とろけるチーズを入れて耐熱容器に流し入れ、ラップをかけて電子レンジ600Wで2分30分秒加熱する。
- ④ 箸でやさしく混ぜ、再びラップをかけて1分加熱する。

所要時間 15分

エネルギー159kcal 食塩相当量 0.6g



～ 干しいたけのホットサラダ ～

干しいたけに多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。

材料（2人分）

干しいたけ	4枚	
ミニトマト	4個	
たまねぎ	40g	
オリーブ油	大さじ1	
A	酢	大さじ1
	レモン汁	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩こしょう	適量

作り方

- ① 干しいたけは水につけて戻し、水気をしぼり薄切りにする。
- ② ミニトマトは半分に切る。たまねぎはくし切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を引き、①を炒めていく。焼き目がついたら玉ねぎを入れて炒める。たまねぎが透明になってきたら、最後はミニトマトを入れて軽く炒める。
- ④ ③をAに入れて味をなじませる。

所要時間 10分

エネルギー92kcal 食塩相当量 0.2g



市のホームページにはレシピの写真も掲載しています

4月のテーマ「肥満予防のために適正なエネルギーを知ろう」

作成：二戸市総合福祉センター 健康福祉企画課

健康福祉支援センター 管理栄養士 TEL 23-1314



過去のレシピと過去のレシピを組み合わせたレシピ集はこちら