

切干大根の焼きそば風

【材料(2人分)】

豚肉	20g	
切干大根	14g	
玉葱	20g	
人参	20g	
キャベツ	60g	
もやし	40g	
まいたけ	40g	
カマボコ	10g	
油	小さじ1	A
お好み焼きソース	小さじ2	
ウスターソース	小さじ1	
濃口しょうゆ	小さじ1/4	
酒	小さじ1/2	



たんぱく質
カルシウム ビタミンD

(1人分)
エネルギー 89kcal
たんぱく質 4.9g
カルシウム 60mg
ビタミンD 1.1μg
ビタミンK 29μg

作り方

1. 切干大根を水で戻す。まいたけは適当な大きさにばらす。
2. 玉葱をうす切り、人参を千切り、キャベツをざく切り、かまぼこを千切りにする。
3. フライパンで油を熱し、豚肉、1.2.の具を炒める。
4. 火が通ったら、Aで味付けする。



おいしく元気に!

骨強化レシピ



ささみのカレーチーズ焼き

【材料(2人分)】

ささみ	4本(160g)	
カレー粉	小さじ1	A
塩	少々	
こしょう	適量	
とろけるチーズ	2枚	
ドライパセリ	適量	

(1人分)

エネルギー 69kcal
たんぱく質 11.7g
カルシウム 61mg
ビタミンD 0μg
ビタミンK 6μg



たんぱく質
カルシウム

作り方

1. ささみは筋を取りAをまぶす。
2. 皿にささみを並べラップをふんわりかける、電子レンジ600Wで3分加熱する。
3. 一度レンジから取り出し、とろけるチーズをかけさらに1分加熱する。仕上げにドライパセリをかける。

アルミホイルや耐熱皿に移し替え、トースターで加熱すると焦げ目が付いてよりおいしくなります!

骨を強くしよう!

骨密度は20代でピークを迎え、40代頃から低下し始めます。気づかないうちに骨の強度が低下して骨折するリスクが大きくなります。骨の代謝が弱まり、骨密度が低下した状態を“骨粗鬆症”といいます。良質な骨を作るためには日々の食生活が大切です。

女性は特に注意!

女性ホルモンには骨の生成を支える効果があるため、閉経後に骨密度が大幅に低下するリスクがあります。

骨粗鬆症患者数

男性 300万人
女性 980万人

骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン
2015年度

“要介護者”になった主な原因

第1位 認知症 24.3%
第2位 脳血管疾患(脳卒中) 19.2%
第3位 骨折・転倒 12.0%



2019年 国民生活基礎調査の概況(厚生労働省)

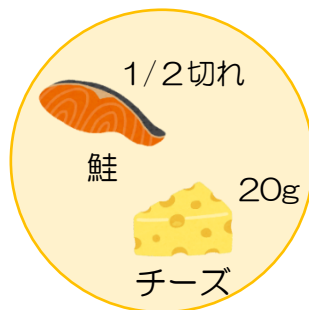
ごはんは足すだけ!

かんたん栄養アップご飯

焼いてほぐした塩鮭と角切りチーズを混ぜるだけ!



ごはん
150g



たんぱく質 + 12.4g

カルシウム + 131mg

ビタミンD + 6.0μg

調理の手間なし!



たんぱく質 + 8.6g

カルシウム + 49mg

ビタミンK + 300μg

骨を強くする栄養素 1

カルシウム

成人の
1日摂取推奨量 **650~800mg**

骨にとって欠かせない栄養素。カルシウムは骨だけでなく、筋肉、神経、ホルモン分泌、血液凝固、免疫などいろいろな細胞にも必須の栄養素なため、食事から不足すると、骨のカルシウムが血液に溶け出す。

多く含む食品

乳製品

牛乳、チーズ、ヨーグルト

小魚・海藻

イワシ、ひじき、桜えび、煮干し

大豆製品

大豆、豆腐、厚揚げ、納豆

野菜

小松菜、チンゲン菜、切干大根

乳製品、小魚・海藻、大豆製品、野菜の全部が入った！

カルシウムたっぷり

小松菜の洋風白和え

【材料(2人分)】

小松菜	100g
絹ごし豆腐	1/4丁
濃口しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
粉チーズ	小さじ2
桜えび	大さじ1

A



(1人分)
エネルギー 80kcal
たんぱく質 4.3g
カルシウム 150mg
ビタミンD 0μg
ビタミンK 116μg

カルシウム ビタミンK

作り方

- 豆腐を水切りする。
- 小松菜は茹でて水にとり冷まし、根元を切り落として2cm長さに切る。
- ボウルにAと豆腐を入れて混ぜ、小松菜、桜えびを加えて和える。

豆腐ハンバーグ

【材料(6人分)】

豆腐	1丁
鯖缶(汁を切る)	1缶
玉葱	1/2個
乾燥ひじき	3g
パン粉	20g
小麦粉	大さじ2
しょうが(すりおろし)	小さじ1
塩	小さじ1/2
卵	1個
油	小さじ2
大根おろし	120g
ポン酢	小さじ3
大葉	6枚

A



たんぱく質

カルシウム ビタミンD

(1人分)
エネルギー 125kcal
たんぱく質 9.2g
カルシウム 115mg
ビタミンD 2.1μg
ビタミンK 18μg

作り方

- 豆腐を水切りする。乾燥ひじきを水で戻す。
- 玉葱はみじん切りにして電子レンジ600wで1分30秒加熱する。(皿にラップをかける)
- 豆腐、鯖缶、玉葱、ひじき、Aを混ぜ合わせ、小判型に形成し、フライパンに油を引いて弱火で3分ずつ焼く。
- 大根おろしをのせ、ポン酢、大葉(千切り)をかける。

骨を強くする栄養素 2

ビタミンD 成人の1日摂取目安量 **5.5μg**

カルシウムの吸収率を上げるため、一緒に摂取すると効果的

多く含む食品



多く含む食品

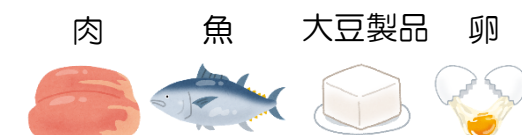


骨を強くする栄養素 3

ビタミンK 成人の1日摂取目安量 **150μg**

カルシウムが骨になるのを助ける

多く含む食品



骨を強くする栄養素 4

たんぱく質 成人の1日摂取推奨量 **50~65g**

カルシウムが骨になるときの土台となる欠かすことのできない栄養素