コツコツためようカルシウム！

骨粗鬆症患者は、全国で1,590万人と推計され、そのうちの7割以上（1,180万人）※を女性が占めている病気です。骨粗鬆症とは骨の密度が減ることにより骨折しやすくなる状況を引き起こします。運動不足、閉経、食生活の乱れはいずれも骨密度の減少に大きく関わります。いつまでも歩けるカラダを作るためにも、食事から出来る取り組みをご紹介します。

カルシウムをとりましょう！

簡単に出来る
コツは３つ！

- 牛乳、ヨーグルト、チーズ等の乳製品を１日１回はとりましょう

乳製品は**カルシウム含有量と吸収率が最も高く**、効率よくCaがとれます

- ごまやじゃこをご飯、みそ汁等にトッピングする習慣を！　（ただし、じゃこは塩分も多いので1日1回がオススメ）

- 青菜類は汁物の具材に積極的に利用！

冷凍野菜を
利用すると手軽です

カルシウムが豊富な食材はこちら

※Yoshimura N, Iidaka T, Horii C, Muraki S, Oka H, Kawaguchi H, Nakamura K, Akune T, Tanaka S:Trends in osteoporosis prevalence over a 10-year period in Japan: The ROAD study 2005-2015. J Bone Miner Metab 40(5): 829-838, 2022

とるべき栄養素はカルシウムだけじゃない!?

太陽の光を浴びましょう！

　カルシウムが体内に吸収されやすくなるよう、サポートをする役割がビタミンDにはあります。
　ビタミンDは別名「**サンシャインビタミン**」。日光浴により皮膚で作られるという特徴もあります。

でも日焼けはしたくない…
そんなあなたに朗報です！

検索エンジンにて、
「**ビタミンD生成・紅斑紫外線量情報**」と検索！
その日の、日焼けを防ぎ・かつビタミンD生成にオススメの日光浴時間を教えてくれます！（国立環境研究所のサイトです）

手のひら・足の裏は、メラニンが少ないので焼けにくいです。

手のひらでもしっかりビタミンDが生成

Caの吸収率を高める

ビタミンDが豊富で手軽に食べられる食材

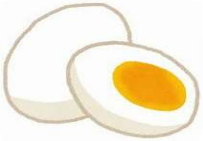
魚：

鮭
（鮭フレーク）

じゃこ

さば缶　いわし缶　等

卵・肉：



卵

レバー

きのこ類：

きくらげ

きのこ類

さば缶トースト

材　料（1人分）

食パン（５枚切）…１枚
さば水煮缶…１/２缶、
冷凍アボカド…6個
マヨネーズ…大さじ1
粉チーズ…小さじ1

作り方

1. さば缶の水気を切り食べやすい大きさにほぐす
2. 食パンを半分に切り、冷凍アボカド、さば水煮をのせ、上からマヨネーズと粉チーズをのせる
3. トースターで３～４分焼いて完成

エネルギー：492kcal,　たんぱく質：16.1g,　脂質：28.8ｇ、炭水化物：38.4ｇ
食塩相当量：1.6ｇ、カルシウム：176mｇ　　ビタミンD：5.4μｇ

水菜のカルシウムサラダ

材　料（1人分）

水菜…３０ｇ
カット油揚げ…１/３枚
ドレッシング…小さじ1

作り方

1. 水菜を洗い、根元を切り落とす
2. 油揚げはパンと一緒にトースターで焼く

エネルギー：52kcal,　たんぱく質：3.2g,　脂質：3.7ｇ、炭水化物：1.2ｇ
食塩相当量：0.2ｇ、カルシウム：96mｇ　ビタミンD：0.0μｇ

きなこヨーグルト

きな粉をトッピングするとカルシウム、たんぱく質アップ！

材　料（1人分）　ヨーグルト…小１カップ（75ｇ）、きな粉…小２

エネルギー：44kcal,　たんぱく質：4.2g,　脂質：3.4ｇ、炭水化物　：3.5ｇ
食塩相当量：0.1ｇ、カルシウム：99mｇ　ビタミンD：0.0μｇ

Point

- 青魚は、良質なたんぱく質、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDが豊富な食材。缶詰を利用すると手軽にとれます。
- じゃこや桜エビを代用してもCaがしっかりとれます。
- 冷凍食材や缶詰食材を使うと手軽です。

さらっと食べられちゃう♪
もずく豆腐丼

材料（1人分）

ご飯　　小丼1杯
豆腐　　小1パック
もずく　1パック
しらす　大さじ3
ミニトマト　2個
冷凍オクラ　大さじ2
練わさび　お好みで！

作り方

1. 丼にご飯を盛る
2. ご飯の上に豆腐を崩しながら盛る
3. もずくとしらすを混ぜて上からかける
4. 切ったミニトマトと冷凍オクラを散らす
5. お好みで練わさびを添える

エネルギー:445kcal,たんぱく質:14.5ｇ,脂質:5.4g,炭水化物:78.3g
食塩相当量:1.6g，カルシウム:175㎎，ビタミンD:1.8㎍

レンジで簡単！ビーンズスープ

材料（1人分）

ミックスビーンズ　大さじ2
好みのきのこ　１つまみ分
切干大根　　１つまみ分
顆粒鶏がらスープの素　小さじ1
水　150cc程

作り方

カップに材料をすべて入れ、電子レンジで加熱する（600Wで3分10秒程）

エネルギー:53kcal,たんぱく質:4.1g,脂質:1.0g,炭水化物:1.5g,
食塩相当量:1.2ｇ,カルシウム:27㎎，ビタミンD:0.1㎍

POINT

火を使わずにできるメニューです。スープをレンジにかけている間に丼を盛り付ければ、5分で完成！食欲がない時も、さらっと食べられます♪
わさびがアクセントになるので、好きな方は多めに入れても◎！