



# 栄養だより

第3号 2020年11月

## 丈夫な骨でいきいき元気に！

だんだん寒くなってきましたね。自粛生活で運動不足になったり食事が偏ったりしていませんか？食事の偏りは骨粗鬆症（骨がもろくなり骨折しやすくなる状態）のリスクを高めます。今回は骨を丈夫に保つための食事でのポイントをご紹介します。

### 骨を丈夫に保つために大切な3つの栄養素

#### カルシウム

骨の材料となる



乳製品



大豆製品



小松菜や青梗菜



小魚



さくらえび



切干大根

#### ビタミンD

カルシウムの  
吸収を助ける



鮭



干椎茸



うなぎ



きくらげ



さんま

#### ビタミンK

骨の形成を促す



納豆



干わかめ



ブロッコリー



ほうれん草  
や小松菜

骨の健康のためには、主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事を基本としながら、カルシウム・ビタミンD・ビタミンKのとれる食材を積極的に取り入れることが大切です。

またビタミンDは紫外線を浴びると体内でつくられますので、屋外での活動も出来ると良さそうですね。（※窓越しに日の光を浴びてもビタミンDは作られないそうです。直接日の光を浴びることが大切です。）

### ～おすすめレシピ～

### 小松菜と桜えびの炒めもの



#### ▶材料（2人分）

小松菜	100 g (1/2 束)
ごま油	小さじ2
桜えび	25 g (大さじ2)
塩・胡椒	適量

#### ▶作り方

1. 小松菜は洗って5 cm幅に切る。
2. ごま油をフライパンに入れて熱し、小松菜がしんなりするまで炒める。
3. 桜えびを加えて炒め、塩・胡椒で味を調えて完成。