



## めぞせ骨太！！～健康維持のため、みんなで始めましょう～

成長期の子どもはもちろん、加齢による筋力の低下や低栄養、骨折などの発症リスクを予防するために、骨や歯をつくるもとになるカルシウムは大切な栄養素のひとつです。毎日の習慣として、食事で積極的にカルシウムを補給、適度に体を動かすことを心がけていきましょう！！



**骨を強くするポイントをご紹介します！！**  
**栄養バランスのよい食事と適度な運動で骨量アップ！**



### 骨を丈夫にするポイント

#### カルシウム

牛乳、ヨーグルト、チーズ、ひじき、納豆、小魚、青菜などに豊富。

#### たんぱく質

魚介、肉、卵、乳製品、大豆製品などに豊富。骨や筋肉のもとになる大切な栄養素。

#### ビタミンD

魚類（さけ、さんま、イワシなど）に多い。日光により体内で作られ合成される。

#### ビタミンK

納豆、ブロッコリー、小松菜などに豊富。カルシウムを骨にしっかりと定着させる。

### 注意したいポイント

#### 塩分やリンのとりすぎ

インスタント食品やスナック菓子、ハム、ソーセージなどの加工食品のとりすぎに注意！  
カルシウムの吸収を妨げる。

#### 運動不足

筋肉を動かすと、骨の新陳代謝が活発になる。カルシウムが骨に定着するのを促す。

**※アルコール飲料の飲み過ぎ、喫煙も影響します。→ 適量の飲酒**

**※タバコ → 禁煙しよう。**

**骨密度を下げるため NG！**



## ～たんぱく質とカルシウムたっぷり！大豆レシピをご紹介します～



### ◆手作り～がんもどき～◆

#### 材料（2人分）

木綿豆腐	120g
玉ねぎ	40g
わかめ（塩蔵）	10g
ツナ缶	40g
白いりゴマ	大さじ1
小麦粉	大さじ5
サラダ油	大さじ3
しょうゆ	小さじ1/3
練りからし	適量

#### 作り方

- 1.わかめはよく塩抜きし、水で戻し、細かく刻む。水分をペーパータオルで取る。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2.ボウルに豆腐・1のわかめ・玉ねぎ・ツナ・いりゴマ・しょうゆを入れ、手でよく混ぜあわせる。小麦粉を少しずつ加えて固さを調整する。ボウルにラップをかけて5分おく。
- 3.2の具材を人数分にわけ、成型する。
- 4.フライパンにサラダ油を熱し、中火にし、成型した具材を焼く。片面に焼き色がついたら、裏返して両面が焼けたら完成。

★他にひじきやにんじんなどの野菜を入れてることで栄養満点でオリジナルの「がんもどき」になります。

エネルギー 211kcal たんぱく質 10.3g  
カルシウム 177mg 食塩相当量 0.4g

**毎月19日は食育の日です。家族そろって楽しく食卓を囲みましょう！**