




骨粗鬆症を予防しよう！ ～①-2カルシウムについて～

先月は骨を丈夫にするためには欠かせない『カルシウム』(Ca)についてご紹介しました。
 今月はそのカルシウムを十分に摂るためのポイントをお伝えします。

①毎日乳製品を食べましょう。

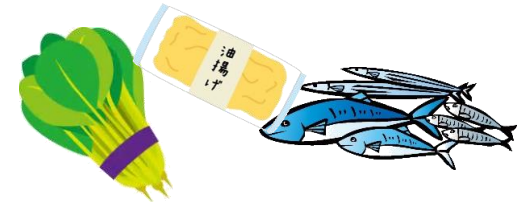
骨粗鬆症の予防には、一日**700～800mg**のカルシウムを摂る必要があります。
 乳製品は目標とするカルシウムの1/3量が摂取できます。毎日摂る習慣をつけましょう。

一日の乳製品摂取目安量※この中から1日2品を目標に！※

 Ca:110mg 牛乳 コップ1/2	 Ca:120mg ヨーグルト 1個(100g)	 Ca:126mg スライスチーズ 1枚	 Ca:38mg 粉チーズ 大さじ1(6g)	 Ca:132mg スキムミルク 大さじ2(12g)
---	--	--	--	---

②カルシウムを多く含む食品を積極的に食べましょう。

乳製品を毎日食べていても、それだけでは一日に必要なカルシウム量が足りません。乳製品以外にも大豆製品や魚介類、緑黄色野菜や海藻類などカルシウムを多く含む食材がありますので、それらも積極的に日々の献立に組み込んでいきましょう。
 食材は先月号に記載してあります。当院HPにも見れますので参考にしてみてください。



今月のカルシウムメニュー

<1食分>

◆豆腐ハンバーグ

豚ひき肉	75g	パン粉	5g
木綿豆腐	60g	塩	少々
玉葱	1/6個	サラダ油	小さじ1
卵	10g		
大葉	1枚		
ひじき	10g		

※つけあわせ:レタス30g、トマト1/3個※

265kcal 塩分:0.2g Ca:74mg

◆ご飯

米飯	150g
----	------

252kcal 塩分:0g Ca:5mg

◆きのこあんかけ

水	100cc	顆粒和風だし	大さじ1/2
酒	大さじ1	生姜(すりおろし)	1/2片
みりん	大さじ1	えのき	50g
しょうゆ	大さじ1	片栗粉	適量
砂糖	大さじ1/2		

81kcal 塩分:2.6g Ca:5.6mg

◆胡瓜とシラスの酢の物

わかめ	20g	酢	大さじ1/2
胡瓜	1/2本	水	大さじ1/2
シラス	20g	砂糖	小さじ1
塩	少々	しょうゆ	少々

63kcal 塩分:0.9g Ca:140.5mg



1食合計 661Kcal 塩分:3.7g Ca:225mg

※赤字はカルシウムを多く含む食品

レイクタウン整形外科病院 栄養科 清水・岩花