

# 骨粗鬆症を予防しよう！ ～④コラーゲンについて～

先月までは骨を丈夫にする栄養素の『カルシウム』や、カルシウムの吸収を手助けしてくれる『ビタミンD・K』についてお伝えしてきました。

あまり聞き馴染みがないと思いますが、タンパク質の一種である『コラーゲン』も実は骨にとって大切な栄養素の一つです。今回は『コラーゲン』についてお伝えします。

## ●コラーゲンと骨の関係

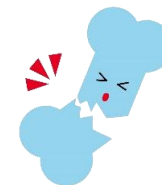
コラーゲンの繊維の網目にカルシウムが付着して骨ができています。

**コラーゲンは骨の基礎・土台**とされています。

また、関節にかかる衝撃をクッションの役割で軟骨がうまく吸収できるのはコラーゲンの弾力のおかげと言われています。

## ●コラーゲンが不足すると・・・？

コラーゲンは新しい骨を作るのに必要な栄養素のため、不足すると新しい骨を作る代謝が悪くなり、古い骨＝スカスカ状態な骨が多く残ってしまいます。また、軟骨成分が柔らかさをなくしてしまい、関節炎や骨折、骨の変形症になりやすくなります。



## ●コラーゲンを多く含む食品



など

※コラーゲンを多く含む食品の目安は、冷めた時にゼラチン状の煮こごりができるものです。

日頃から頻繁に食べるのが難しいものもあります。いろんな食材を食べましょう。

## 今月のカルシウムメニュー

### ◆ご飯

米飯 150g

**252kcal 塩分：0.0g Ca：5mg**

### ◆ 鯖のチーズピカタ

人参	20g	片栗粉	適量
じゃが芋	50g	塩・胡椒	少々
卵	1個	醤油	少々
豆腐	30g	チーズスプレッド	10g
鯖の水煮缶	1/3缶		

**282kcal 塩分：1.6g Ca：329mg**

※赤文字はカルシウムを多く含む食品

### ◆ 小松菜の中華風ミルクスープ

小松菜	50g	中華だし	大さじ1/3
豚もも薄切	30g	椎茸の戻し汁	100cc
干し椎茸	2枚	生姜薄切り	2枚
牛乳	100cc	塩・胡椒	少々
		ゴマ油	小さじ1

**156kcal 塩分：0.6g Ca：169mg**

### ◆ ほうれん草お浸し

ほうれん草	50g
醤油	小さじ1
かつおぶし	適量

※緑文字はコラーゲンを多く含む食品



### 1食合計

**705Kcal 塩分：2.8g Ca：539mg**

レイクタウン整形外科病院 栄養科 清水・岩花