

しょくさぼ

～お食事サポート～



骨の健康が気になる方へ

エスシーグループの
管理栄養士が作成しました

骨を丈夫にする食事

①カルシウムを摂ろう

カルシウムは骨を作る材料です。不足した状態が続くと骨がもろくなってしまいます。不足しないように気を付けましょう。



カルシウムの多い食品

- ・牛乳 ・チーズ ・ヨーグルト
- ・桜エビ ・ししゃも ・しらす など

※閉経後の女性はコレステロールが上がりやすいため乳製品の過剰摂取には気を付けましょう。



②ビタミンDで吸収アップ

カルシウムと一緒にビタミンDも摂ることでカルシウムの吸収が良くなります。ビタミンDはきのこなどに多く含まれています。



③ビタミンKも一緒に

ビタミンKは骨を作るのを助けたり、骨を強くします。ビタミンKは納豆や色の濃い野菜などに多いです。



※ワルファリンカリウム(血液をサラサラにするお薬)をお飲みの方は、ビタミンKの摂取は控えてください。

日光に当たきましょう

カルシウムの吸収を良くするビタミンDは食事から摂る以外にも日光(紫外線)に当たることで摂取したビタミンDがカルシウムの吸収を高めてくれます。

季節にもよりますが1日10～20分は日に当たるのがお勧めです。



カルシウム
たっぷり!!

鮭とブロッコリーのクリーム煮

<材料(2人分)>

銀鮭(一口大)	切り身2切れ(150g)	
小麦粉	5g	
バター	大さじ1(12g)	
ブロッコリー(一口大)	1株(200g)	
しめじ(ほぐす)	1パック(100g)	
水	100cc(100g)	
A	牛乳	300cc(310g)
	塩	小さじ1/2(3g)
	片栗粉	大さじ1(9g)
	粉チーズ	大さじ1(6g)



～栄養価(1人分)～

エネルギー: 382kcal	食塩相当量: 2.3g
たんぱく質: 27.0g	カルシウム: 259mg
脂質: 22.1g	ビタミンD: 12.9 μg
炭水化物: 21.0g	ビタミンK: 165 μg

<作り方>

1. 鮭を切り、小麦粉をまぶす。
2. ブロッコリーを切り、しめじをほぐす。
3. フライパンにバターを引き、鮭を片面中火で2分半ずつ両面焼く。
4. 3に2と水をいれ弱火で5分蒸し焼きにする。
5. 4に混ぜ合わせておいたAをいれ中火で10分加熱しとろみがついたら完成。

『安心と信頼』
人にやさしい薬局をめざして

