

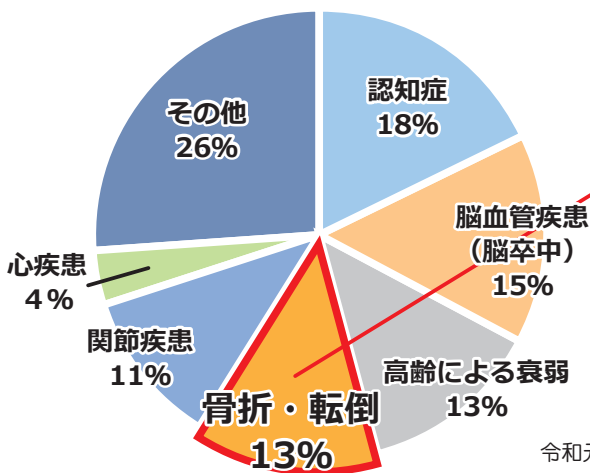
# いたばし 食と栄養の知恵袋

## 骨から健康に

骨粗しょう症が原因で起こる高齢者の骨折は、生活の質（QOL）を大きく損なってしまいます。

骨粗しょう症とは、骨強度（骨の強さ）が低下して、骨折しやすい状態になることです。日本の骨粗しょう症患者数は、約1,280万人という報告もあり、特に女性に多いことがわかっています。

いつまでも健康な体でいるために、骨粗しょう症の予防は重要です。



高齢者の介護が必要となった原因として、「骨折・転倒」は、4番目に多くなっています。

令和元年国民生活基礎調査結果



## 骨粗しょう症予防のためには

### バランスの良い食事

1日3回、主食・主菜・副菜のそろった食事を基本とし、エネルギーやたんぱく質などの栄養素を過不足なくとることが大切です。

また、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど様々な栄養素が必要です。



詳しくは、  
次のページへ

### 適度な運動

骨に刺激が加わると、微量の電流が骨に伝わり、強さが増すといわれています。

ウォーキングやジョギングなど重力のかかる運動が効果的です。

骨折経験、腰痛などの関節痛がある方は、かかりつけ医などに相談してから運動するようにしましょう。



# 食生活から骨粗しょう症予防



骨の健康のためには、様々な栄養素を過不足なく摂取することが大切です。食品の偏りなく、バランスの良い食事を心がけましょう。

## カルシウム

丈夫な骨や歯を形成します。体内のカルシウムの99%が骨に存在しています。吸収率が低い栄養素のひとつで、牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれます。

### カルシウムの推奨量

	男性	女性
65～74歳	750mg	650mg
75歳以上	700mg	600mg

日本人の食事摂取基準（2020年版）

### カルシウムを多く含む食品（例）



牛乳

コップ1杯(180g) 198mg



木綿豆腐

1/4丁(75g) 70mg



しらす

大さじ2(10g) 52mg



小松菜

1/4束(80g) 136mg

## ビタミンD

カルシウムの吸収や沈着を助けてくれます。魚が主要な供給源です。



魚

## ビタミンK

吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助けてくれます。葉野菜や納豆に多く含まれます。



葉野菜



納豆

## たんぱく質

たんぱく質は、骨格や筋肉などあらゆる組織を構成する材料です。骨の約1/4はたんぱく質で構成されています。また、高齢の方はフレイル予防にも大切です。

毎食、たんぱく質の供給源となる肉・魚・卵・大豆製品などの主菜と、主食、副菜をそろえた食事をとりましょう。



# 板橋区施設の 好評メニュー

社会福祉法人福翠会 特別養護老人ホーム

## 板橋の里英智園

住所 板橋区前野町 3-45-7

電話 03-5915-0225

### 今日の献立

- そうめん
- 卵豆腐のかにあんかけ
- 天ぷらの盛り合わせ
- すいか

ひとり分の栄養価  
エネルギー：500kcal  
たんぱく質：17.9g  
食塩相当量：3.1g



### そうめん

#### ◆材料(2人分)

そうめん(乾)…2束(100g)  
ミニトマト…2個  
きゅうり…30g  
めんつゆ(三倍希釈)  
…20ml

#### ◆作り方

- ① そうめんは、たっぷりの湯で茹で、冷水でしめる。
- ② ミニトマトは半分に切り、きゅうりは千切りにし、そうめんに添える。

付け合わせを変えることで、見た目や味の変化を楽しむことができます。

### 天ぷらの盛り合わせ

#### ◆材料(2人分)

むきエビ…4本  
かぼちゃ…40g  
なす…1/2本(40g)  
大葉…2枚  
天ぷら粉…適量  
冷水…適量  
油…適量  
大根おろし…60g  
生姜(チューブ)…適量

#### ◆作り方

- ① エビは、背ワタを取り除き、まっすぐきれいに揚がるよう、腹側に3か所ほど切れ目を入れる。
- ② かぼちゃは食べやすい大きさに切る。なすは縦半分に切り、上1.5cmを残し縦に3~4本切り込みを入れて、扇形にひらく。
- ③ 天ぷら粉は冷水で溶き、エビ、かぼちゃ、なすをくぐらせ、180℃の油で揚げる。

天ぷら粉は冷水で溶くことで、サクッと揚がります。  
かぼちゃは電子レンジにかけておくと揚げる時間が短縮されます。  
天ぷらは、市販の惣菜を活用しても良いでしょう。

### 卵豆腐のかにあんかけ

#### ◆材料(2人分)

卵豆腐(市販)…2個  
かに風味かまぼこ…20g  
むき枝豆…10g  
白だし…小さじ1/2弱  
④ みりん…小さじ1/2弱  
だし汁…60ml  
片栗粉…小さじ1弱

#### ◆作り方

- ① かに風味かまぼこをほぐし、卵豆腐の上に盛り付ける。
- ② ④をすべて鍋に入れ、とろみがつくまで火にかける。
- ③ ②を①の上からかける。

市販品にひと手間加えるだけ！  
のどごしが良く、暑い夏、食欲がないときでも食べやすいメニューです。

### すいか

#### ◆材料(2人分)

すいか…1/16玉

#### ◆作り方

好みの形に切る。

暑い夏でも、見た目ですっきりと清涼感を感じられ、施設で好評のメニューです。

飲み込む力の弱い方などは、やわらかく仕上げたり、食べやすい大きさに切るなど工夫しましょう。

※「施設の好評メニュー」では、家庭での作りやすさを考慮し、分量や作り方を一部改変したものを掲載しております。

# カルシウム自己チェック表



日常的にどれくらいのカルシウムを摂取しているかチェックしてみましょう。

		0点	0.5点	1点	2点	4点	点数
1	牛乳を毎日どのくらい飲みますか？ 	ほとんど飲まない	月 1～2回	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	点
2	ヨーグルトをよく食べますか？ 	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2個	点
3	チーズ等の乳製品やスキムミルクをよく食べますか？ 	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	点
4	大豆、納豆など豆類をよく食べますか？ 	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	点
5	豆腐、がんも、厚揚げなどの大豆製品をよく食べますか？ 	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	点
6	ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか？ 	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	点
7	海藻類をよく食べますか？ 	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日		点
8	シシャモ、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚を食べますか？ 	ほとんど食べない	月 1～2回	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	点
9	しらす干し、干しえびなど小魚類を食べますか？ 	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	点
10	朝食、昼食、夕食と1日3食を食べますか？		1日 1～2食		欠食が多い	きちんと3食	点

合計点数	判定
20点以上	良い
16～19点	少し足りない
11～15点	足りない
8～10点	かなり足りない
0～7点	全く足りない



20点以上をめざし、日頃の食事を見直しましょう。

合計 点

参考：骨粗しょう症の予防と治療ガイドライン 2015年版

■発行：板橋区健康生きがい部(保健所)健康推進課  
 〒173-8501 東京都板橋区板橋二丁目66-1 電話 03-3579-2308  
 メールアドレス [ki-eiyo@city.itabashi.tokyo.jp](mailto:ki-eiyo@city.itabashi.tokyo.jp)  
 ホームページアドレス <https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/kourei/shoku/1026612/index.html>