



## 骨粗しょう症便り Vol.5

### 骨粗しょう症と食事

骨を強くするためにはバランスの良い食事が大切です。  
特に、カルシウム・ビタミンD・ビタミンKなど、  
骨の健康に大切な栄養素を積極的に摂りましょう。



カルシウムは、1日どれくらい  
摂取したらよいのでしょうか？

カルシウムは吸収されにくい栄養素のため  
成人での吸収率は **30%程度**になります。  
また、日光浴をすることで皮膚での  
ビタミンD生合成が促進されます！



# ～レシピの紹介～

## ★豆腐ステーキ★



(材料 1 人分)

木綿とうふ	100 g		
塩	0.5 g		
こしょう	少々	A	濃口しょうゆ 3cc
小麦粉	3 g		みりん 0.5cc
ベーコン	5 g		レモン 3 g
しめじ	20 g		水 5cc
サラダ油	3cc		だしの素 0.1 g
			もみのり 0.5g

(栄養量)







エネルギー	141kcal
タンパク質	8.4 g
カルシウム	125mg
ビタミンD	0.3 μg
塩分	1.0 g

(作り方)

- ①木綿豆腐の水気を切り、塩・こしょうをして、小麦粉をつけ、フライパンに油をいれ、両面を焼く。
- ②フライパンに油をいれ、1cm幅に切ったベーコン・ほぐしたしめじを炒める。
- ③②に A で味をつけ、火を止めレモン汁を加え、①にかけ、もみのりをのせる。

ビタミンDは特にカルシウムの吸収を高めるので、魚やレバー、バター、卵、きのこ類と組み合わせるのがオススメです！！

これで1日の所要量 600mg

	牛乳 200cc (ヨーグルト 200g)	カルシウム 200mg		プロセスチーズ 1コ	176mg
+					
	素干し さくらえび 10g (いわし丸干し 1尾)	200mg		豆腐(木綿) ½丁	180mg
+					
	小松菜 ¼わ (大根やかぶの葉)	232mg		生揚げ ½枚	240mg

ご不明な点や気になることがあれば医療スタッフへご相談ください。



社会医療法人美杉会  
男山病院 整形外科

八幡市男山泉 1 9

☎075-983-0001 (代表)

<http://misugikai.jp/otokoyama/>