



おいしい健康

かんたん、美味しい

健やか骨レシピ

夏号

レシピ監修
料理研究家 武蔵裕子
管理栄養士
株式会社おいしい健康 北村文乃



骨粗しょう症患者さんによい食事

骨を強くするために、食事は、栄養素全体の摂取・バランスを考えてとることが大切です。その中でも、特に大切な栄養素について覚えておくようにしましょう。

- カルシウム** 骨の成分にとって重要な栄養素です(推奨量:700~800mg/日)。
- ビタミンD** カルシウムの吸収を助けるはたらきをします(推奨量:10~20 μ g/日)。
- ビタミンK** 骨の形成を助けるはたらきをします(推奨量:250~300 μ g/日)。
- たんぱく質** カルシウムの吸収を助けるはたらきをします(推奨量:75歳以上の男性60g/日、75歳以上の女性50g/日)。

※カルシウム、ビタミンD、ビタミンK:骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会編集「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」より/
たんぱく質:厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」より

夏

にオススメ! 健やか骨レシピ

主菜

ピックアップ食材は チーズ



チーズは、カルシウムが豊富であり、さらにたんぱく質や脂質、ビタミン(A、B₁、B₂)なども含みます。また、クリーム状の柔らかいものから、すりおろして使う硬いものまでさまざまな形状のものがあります。柔らかいクリームチーズはパンにぬる、カテージチーズはサラダに加える、粉チーズは揚げ物のパン粉に混ぜるなど、料理に合わせて選ぶことができます。チーズの保存方法は、2～5℃くらいがよいといわれているため、冷蔵庫で保存するようにしましょう。また、保存する時は、切り口をラップフィルムなどでくるむ、ジッパー付きの袋に入れるなどして乾燥を予防するようにしましょう。

豚肉の梅肉とチーズ
はさみ焼き

1日のうち必要な
栄養素がとれる割合

約17% 約6% 約6%



カルシウム ビタミンD ビタミンK

栄養価(1人分)

エネルギー	316kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	25.3g
炭水化物	4.9g
食塩相当量	2.2g
カルシウム	122mg
ビタミンD	0.6μg
ビタミンK	15μg



材料(2人分)

豚ロース薄切り肉 …… 8枚(150g)
スライスチーズ(1枚を4つに切る) …… 2枚(36g)
エリンギ(スライスする) …… 大2本(80g)
黄ミニトマト(半分に切る) …… 4個(40g)

梅干し(種をのぞいてたたいておく) …… 中2個(16g)
サラダ油 …… 大さじ1(12g)
塩 …… 0.4g
こしょう …… 少々

作り方

1

豚肉に梅肉を薄くぬり、
4つに切ったチーズを1枚
のせ、豚肉を半分に折り、
全体に塩、こしょうをする。
同様にもう7組作る。



豚肉は切らずに
折るだけなので、
手軽に作ることが
できます。

2

フライパンに油を半量入れ、
エリンギを炒め
軽く塩、こしょうをし、取り出す。



3

残りの油をフライパンに
入れ、1の豚肉を並べて
中火にかけ、
2〜3分焼き付いたら、
裏返して2分ほど焼く。



4

エリンギをのせた皿に
焼いた豚肉を盛り、
ミニトマトも添える。



冷めても
おいしく
いただけます。



レシピの ポイント

チーズは、少ない量でもカルシウムが豊富にとれます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含むきのこと一緒にとると栄養バランスもよく、美味しくいただけます。

夏

にオススメ! 健やか骨レシピ

主菜

ピックアップ食材は

おかひじき



おかひじきはカルシウムが多く、さらにカロテン、カリウムなども含みます。色が鮮やかで緑色が濃く、艶がある新鮮なおかひじきを選ぶようにしましょう。また、大きく成長したものは硬くなっている場合があるため、短く柔らかいものがおすすです。アクがある食材であるため、加熱して調理すると食べやすくなります。生のままでも食べられますが、その際に冷水につけることで食感がシャキッとします。

おかひじきと納豆のかき揚げ



1日のうち必要な
栄養素がとれる割合

約16%



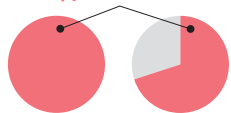
カルシウム

約5%



ビタミンD

約170%



ビタミンK

栄養価(1人分)

エネルギー	365kcal
たんぱく質	11.8g
脂質	24.3g
炭水化物	27.7g
食塩相当量	1.1g
カルシウム	112mg
ビタミンD	0.5μg
ビタミンK	426μg





材料(2人分)

納豆…………… 2パック(90g)
おかひじき…………… 1パック(80g)
塩…………… 小さじ1/3(2g)
揚げ油…………… 適量

【A】
小麦粉…………… 55g
卵…………… 1/2個(25g)
水…………… 大さじ4(60g)

作り方

1

おかひじきは
2cmほどの
ざく切りにする。



2

大きめのボウルに
Aを合わせ、
納豆とおかひじきを
加えて混ぜ合わせる。



納豆の
おかげで種が
まとまり揚げ
やすくなります。

3

180℃の油に大きめの
スプーンなどでうまく
混ざるようにまとめながら
6個分落とし入れ、
2～3分揚げる。



火が通りやすい
ので短い時間
で揚げられます。

4

お皿に盛り、塩を添える。



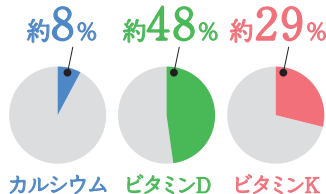
レシピの ポイント

納豆は食物繊維が多く、消化・吸収がよい食材です。また、ビタミンKも豊富に含んでいるため、おかひじきに含まれるカルシウムの吸収を促します。揚げ物にすることでおかひじきと衣の食感を楽しみましょう。

かつおのフライパンたたき スタミナだれがけ

栄養価(1人分)

エネルギー	199kcal
たんぱく質	32.7g
脂質	6.6g
炭水化物	2.9g
食塩相当量	0.5g
カルシウム	53mg
ビタミンD	4.8μg
ビタミンK	73μg

1日のうち必要な
栄養素がとれる割合

材料(2人分)

かつお(生刺身用) …… 240g
 サラダ油 …… 小さじ3/4(3g)
 豆苗(長さ3cmほどに切る) …… 1/2株(50g)
 にんにく(すりおろし) …… 2g
 白すりごま …… 大さじ2/3(5g)
 砂糖 …… 小さじ1/2(1.5g)
 [A] 酢 …… 大さじ1/2(7.5g)
 しょうゆ …… 小さじ3/4(4.5g)
 ごま油 …… 大さじ1/2(6g)
 しょうが汁 …… 2g

作り方

豆苗は食感が残るようにさっと炒めましょう。

1. 豆苗はさっと少量のサラダ油で炒め、皿にのせる。Aは混ぜ合わせておく。
2. フライパンに残りのサラダ油を入れて中火で熱し、かつおを転がしながらさっと焼き、表面全体に焼き色がついたら取り出す。
3. 2のかつおが冷めたら1cmの厚さに切り分け、豆苗の上のにせ、Aのたれをかける。

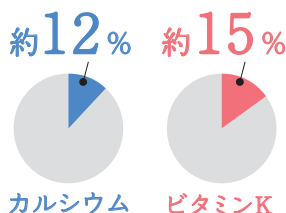
かつおは冷めてからだと切りやすいです。

レシピの
ポイント

かつおに豊富に含まれるたんぱく質はカルシウムの吸収を促します。また、にんにくはスタミナ食材とも呼ばれており、体力を消耗しがちな夏にぴったりな一品です。

※作りやすい分量は4人分からです。

炒め豆腐とモロヘイヤの冷製スープ

1日のうち必要な
栄養素がとれる割合

栄養価(1人分)

エネルギー	85kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	6.7g
炭水化物	1.8g
食塩相当量	1.4g
カルシウム	84mg
ビタミンD	0.0μg
ビタミンK	37μg

材料(2人分)

木綿豆腐 …… 1/2丁(150g)
 モロヘイヤ(葉) …… 約20枚(10g)
 ごま油 …… 大さじ1/2(6g)
 水 …… 400mL
 顆粒鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2(1.2g)
 塩 …… 小さじ1/3(2g)
 こしょう …… 少々
 しょうゆ …… 小さじ1/3(2g)

作り方

1. 豆腐はペーパーに包んで水気をきっておく。
2. 鍋にごま油を入れて中火で熱し、豆腐をちぎりながら入れて手早く木べらで炒める。
3. 豆腐がポロポロになってきたら、水とスープの素を加える。煮立ったら、粗みじん切りにしたモロヘイヤを加え、調味料で味をととのえる。
4. 常温になったら冷蔵庫に入れ、冷やしていただく。

煮込み過ぎない方が、モロヘイヤの色がきれいで、色味も楽しめます。

スープは温かいままでも冷やしても美味しくいただけます。

レシピの
ポイント

カルシウムやカルシウムの吸収を促すビタミンKも一緒にとることができるモロヘイヤを使った、口当たりがさっぱりとした冷製スープです。



知っておきたい!暑い夏を元気に乗り切るコツ

梅雨が明けたら、夏本番です。ここ数年、日本各地で気温が40℃を超える地域もみられ、記録的な暑さが続くことも多くなりました。そして、お盆が過ぎた頃になると「なんとなく体がだるい」、「食欲がわかない」、「疲れやすい」といった症状を感じる人が増えてきます。
「夏だから仕方ない」とあきらめず、きちんと食べて、暑い夏を乗り切りましょう。



夏こそ、さらに意識したいカルシウム

暑い時期は汗の量が増えます。汗には水や塩分の他に、カリウム、マグネシウム、カルシウムといったミネラル成分が含まれています。汗をかいたあとに水分や塩分の補給をすることはあっても、カルシウムの補給を意識している方は少ないのではないのでしょうか。気がつかないうちにカルシウム不足にならないように、水分・塩分に加えて、カルシウムも意識していくようにしましょう。

食欲がわかない時にもひと工夫 ～役立つ簡単骨レシピ～

冷奴にプラスON



海藻(わかめなど)
+ ちりめんじゃこ
すりごま

ごま油をかければ、風味が増すほか、カルシウムの吸収を助けるビタミンKの吸収もよくなります。

ヨーグルトにプラスON



フルーツ
(バナナ、
キウイフルーツ、
季節のフルーツなど)

口当たりのいいヨーグルトに、フルーツをプラスすることで一緒にビタミン類も補うことができます。

※冷たいものばかり食べて胃腸を冷やすと、かえって体のだるさが続いたり、悪化させてしまうこともあります。少しずつでもいろいろな食べ物を口にするように心がけてみましょう。

「暑くても元気に過ごすためのポイントを知ろう」

夏は、暑さによって汗をたくさんかいたり、体のリズムがくずれることがあるため、乗り切るコツを知り、意識して過ごしましょう。



気をつけるポイント①

【栄養や水分をきちんととりましょう】

食事により水分を補給することができます。欠食により水分が不足するため、暑い時期こそ「食べること」を意識してみましょう。

- ▶ 1日3食きちんと食べる
- ▶ 水分はこまめにとるようにする



気をつけるポイント②

【体のリズムをくずさないようにしましょう】

体の冷やしすぎや、屋内外での急激な温度差をつくらないように気をつけましょう。

- ▶ エアコンの温度調節をこまめに行う
- ▶ 外出する時は、羽織ものなどを準備する
- ▶ 疲れをなるべくためないように十分睡眠をとる



カルシウムを含む食品

カルシウムを含む食材について下記を参考に、日々の食事に意識してとり入れていくようにしましょう。

野菜・果物類

なす 炒



Ca 22mg
K 11μg

枝豆 茹



Ca 76mg
K 33μg

ゴーヤ 炒



Ca 14mg
K 45μg

モロヘイヤ 茹



Ca 170mg
K 450μg

オクラ 生



Ca 92mg
K 71μg

かぼちゃ 茹



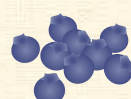
Ca 14mg
K 22μg

きくらげ 茹



Ca 25mg
D 8.8μg

ブルーベリー



Ca 8mg 生
Ca 43mg 乾

魚・肉類

若鶏肉 (もも 皮なし) 焼



Ca 7mg
K 29μg

鰯 (あじ) 焼



Ca 100mg
D 12.0μg

鮎 (あゆ) 焼



Ca 480mg
D 1.5μg

あさり 生



Ca 66mg

木綿豆腐 生



Ca 93mg
K 6μg

油揚げ 焼



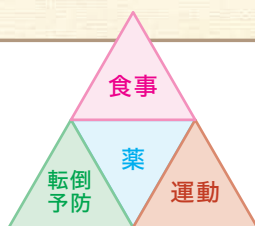
Ca 320mg
K 65μg

ヨーグルト (無糖)



Ca 120mg
K 1μg

Ca カルシウム **D** ビタミンD **K** ビタミンK
※各食材100g当たりの数値です。



骨粗しょう症による骨折の予防には、食事の工夫・転倒の予防・運動のほか、薬物治療を継続することが大切です。一度骨折をした方は、再び骨折しやすいといわれているため、特に気をつけて取り組み、予防していきましょう。何か気になること、わからないことは、主治医、看護師または薬剤師にご相談ください。

本誌に掲載されているレシピや食品の栄養価は、文部科学省 日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しています。