

健康レシピ

骨密度を上げるお助け食材

骨密度は20代頃にピークを迎えて、50代に入る頃から減っていきます。少しでも減少を食い止めるために、身体の外側からは強い筋肉で、内側からは骨を強くする食材で支えていきたいですね。

次にあげるのは骨粗しょう症になりやすい要素です。あてはまるものはありますか？

遺伝、女性、加齢、小柄でやせ型、塩辛いもの好き、ほとんど歩かない、日光に当たることが少ない、カルシウム不足、ビタミン不足、急激なダイエット経験がある、1日に3杯以上コーヒーを飲む

骨にはとにかくカルシウムとと思いますが、骨を丈夫にするには、たんぱく質やビタミンDやビタミンKなど、骨を作る様々な栄養素を「日々の食事ですぐにだけたつぷりとれるか」にかかっています。またインスタント食品、お酒、たばこは骨を作るカルシウムの吸収を妨げるので、注意しましょう。

★カルシウムを多く含む食材★

小松菜・牛乳・ひじき・干しエビ・水菜・チーズ・豆腐・煮干し

★一緒に取りたい食材★

たんぱく質・・・コラーゲンの原料はタンパク質です。

コラーゲンは骨の重要成分です。

魚・肉・卵・大豆・乳製品等

ビタミンD・・・腸でのカルシウム吸収を促進します。

サンマ・さば・鮭・干しいたけ等

ビタミンK・・・骨にカルシウムを取り込み強くします。

納豆・小松菜等

●ひじきと大豆のチャーハン

*フライパンにごま油を入れ、

戻したひじきとちりめんじゃこ・大豆・

茹でた大根葉を強火で炒める

*卵を溶き白米に混ぜそれをフライパンに入れる

*醤油・塩コショウで味を調える



●いわしとほうれん草のチーズ焼き

*耐熱皿にバターを薄く塗って、

茹でたほうれん草をひき、

オイルサーデインの缶汁をきって乗せる

*粉チーズとパン粉を乗せ

オーブントースターで5分ほど焼く

(好みで刻んだアーモンドをパン粉に混ぜても良い)



●キャベツとしらすのさっぱりサラダ

*千切りにしたキャベツに、しらす・塩昆布

いりごま・ごま油少々・

ゆずのしぼり汁少々を混ぜる



●小松菜のナムル

*小松菜・人参・もやしはすべて茹でて、

食べやすいサイズに切る

*これにしらすを加え、塩・中華だし・酢を

各小さじ1、すりごま・ごま油を各大さじ2、

砂糖少々であえる

