

平成30年5月16日

カルシウム足りてる？ 骨粗鬆症予防メニュー

今日のメニュー



👏 ポイント

今回はカルシウムと骨の関係に着目した骨粗鬆症予防メニューです。骨粗鬆症とは、骨がスカスカになってもろくなり、痛みや骨折を引き起こすものです。

骨量は、成長するにつれ増えていき20歳頃にピークを迎えます。そのピークの状態を「最大骨量（ピークボーンマス）」と言い、それ以降は加齢とともに少しずつ減少していきます。成長期に栄養や運動に気をつけて最大骨量を多くし、その後は、骨量が減少するスピードを緩やかにするために、カルシウムを上手に補っていくことが大切になってきます。

今回はカルシウムを摂るために、牛乳や高野豆腐、干しエビ等を使い、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む鮭を組み合わせたメニューを作りました。

♥ 感想

・低脂肪牛乳を使うことで、カロリーも抑えられカルシウムが多く取れることが分かった。グラタンも簡単な作り方で美味しかった。

（50歳代女性）

・細切りの高野豆腐があることを初めて知った。カルシウムも多いので、子どもや孫にも作って食べさせようと思う。

（60歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）