

2022年4月13日

## 牛乳だけじゃない コツコツ増やすカルシウム

今日のメニュー



### ポイント

骨には「体を支える」「内臓を保護する」「血液を作る」など体にとって大切な働きがあります。

骨は日々、古い骨が壊され（骨吸収）新しい骨が作られています（骨形成）。骨吸収と骨形成のバランスが崩れると、骨の量が減り骨粗鬆症（骨の強度が下がり骨折しやすくなる状態）のリスクが高まります。骨折すると、身体機能が低下し、生活の質の低下に繋がるため、食事で予防することが大切です。

骨の主成分である「カルシウム」を十分にとることが重要ですが、骨の質を高める「たんぱく質」や、吸収を助ける「ビタミンD」「ビタミンK」「マグネシウム」等の栄養素も必要です。

今回は、小魚、大豆製品、海藻などカルシウムを多く含む食品を取り入れ、そばには肉、野菜、海藻、きのこなどをトッピングし全体の栄養バランスを良くしています。

これから気温が上がり麺類が食べやすい季節になります。そばだけで食べずにこのように具沢山にして食べるのがおすすめです。

### 感想

- 牛乳を使わずに1日に必要なカルシウム量の半分がとれているメニューで、カルシウムとり方の勉強になった。（30歳代女性）
- もずくはいつも生で食べているので焼いて食べてもおいしかった。（70歳代女性）
- ケーキが人参とお豆腐の水分でしっとりしていて優しい甘さでおいしかった。（50歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）