

2025年4月9日

## 食事で骨をパワーアップ！

春キャベツとキクラゲの  
さっぱりサラダ粉チーズ入り  
納豆焼き

鮭の豆腐ドリア

きのこ竹の  
とろみスープ

## ♥ ポイント

骨の主成分はカルシウムを中心としたミネラルと、たんぱく質の一種であるコラーゲンです。骨の芯となるのがコラーゲン、そのまわりに付着して骨を丈夫にするのがカルシウムです。

私たちの骨は成長期だけでなく、成人しても新陳代謝を繰り返しています。古くなった骨は破骨細胞によって壊され、そこに骨芽細胞が新しい骨を作ります。骨は日々作り替えられて強度を保っていますが、年齢とともに骨を作るペースが遅くなっていきます。骨が壊されて、作られるのが遅くなると、だんだん骨がスカスカになり、骨折しやすくなってしまいます。特に、骨を壊すのを抑え、骨を新しく作るのを促す働きのある女性ホルモンであるエストロゲンは、更年期を過ぎると減ってしまうため、女性で骨が弱くなりやすくなります。

そこで、骨を強くするために、4つのポイントをご紹介します。

## ～骨を強くする食事のポイント～

- ① 骨の主成分であるカルシウム、たんぱく質を食べる  
カルシウム：牛乳・乳製品、小魚、大豆製品など  
たんぱく質：肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など
- ② 腸からのカルシウムの吸収を助けるビタミンDをとり入れる  
ビタミンD：魚介類、きのこなど
- ③ カルシウムをしっかり骨にくっつける働きのあるビタミンKをとり入れる  
ビタミンK：納豆、青菜類など
- ④ イソフラボン：骨を壊すのを抑え、骨を新しく作るのを促す  
イソフラボン：大豆製品

## ♥ 感想

- ・粉チーズ入り納豆焼きは青のりの風味が良く、納豆が苦手でもおいしく食べることができた。（60代男性）
- ・鮭の豆腐ドリアは、豆腐と味噌だけで簡単にホワイトソースの替わりになった。家でも作りたい。（70代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）