

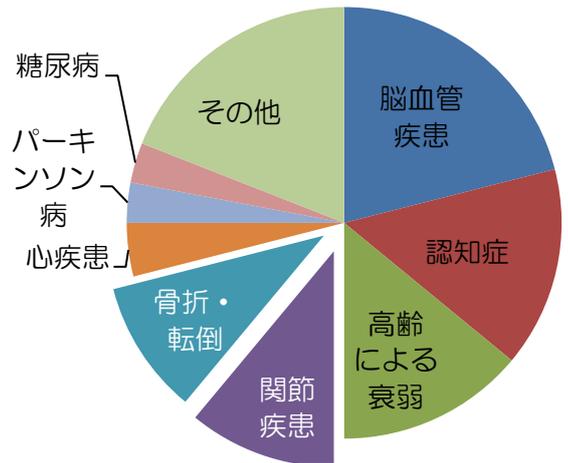
食生活で骨折予防

要支援や要介護状態となる原因として、関節疾患や骨折転倒が約23%をしめます。(右図参照)

骨折予防のために、毎食、主食、主菜、野菜と揃えてバランスよく食べることが大切です。
また、骨や筋肉を強くする食事には以下の栄養素を意識する必要があります。

- ①骨を強くする栄養素：
カルシウム、ビタミンD、ビタミンK
- ②筋肉を強くする栄養素：たんぱく質

今回は、これらの栄養素を含む骨折予防のためのお薦めレシピを紹介します。



参照：厚生労働省 国民生活基礎調査

鮭チーズホイル焼き



★ポイント～食材と栄養素～★

- 鮭：たんぱく質とビタミンD
- チーズ：カルシウム
- まいたけ：ビタミンD
- ブロッコリー：ビタミンK

●材料●

- 鮭 80g
- 塩・こしょう 少々
- スライスチーズ (1枚) 20g
- たまねぎ (薄切り) 1/4ヶ
- にんじん (千切り) 1/4本
- まいたけ (1/2パック) 40g
- ブロッコリー 小房2ヶ

●作り方●

- ①生鮭に塩、こしょうで下味をつけ、10分ほど置きます。
- ②アルミホイルの中央にたまねぎ、水気をふいた鮭とスライスチーズの順でのせ、にんじん、まいたけを添え、アルミホイルでとじます。
- ③600Wのオーブントースターで約15分間焼きます。
- ④ブロッコリーを茹で、添えます。

●主な栄養素●

- カルシウム 145mg
- ビタミンD 19.6μg
- ビタミンK 21μg
- たんぱく質 22g



国家公務員共済組合連合会
横浜南共済病院・栄養科
管理栄養士 飯野