

1品でカルシウム100mg以上摂れる骨粗鬆症予防レシピ



年齢を重ねると、「骨密度が気になる」「転倒が心配」という声をよく耳にします。骨は私たちの体を支える土台であり、血液をつくる重要な器官でもあります。骨は常に作り替えを行うため、日々の食事や生活習慣の影響を大きく受けます。骨を丈夫にする栄養素は、まず「カルシウム」です。骨の材料そのものとなるため、不足すると骨はスカスカになりやすくなります。骨の強度が低下して骨折しやすくなる骨粗鬆症は、高齢者や女性に多く、背骨の圧迫骨折や大腿骨頸部骨折（股関節の骨折）などを引き起こすと寝たきりや介護の原因になることがあります。

1日に必要なカルシウム量は、男性700～800mg・女性600～650mg（「日本人の食事摂取基準（2025年版）」参照）ですが、日本人は慢性的にカルシウム摂取が不足しがちで、意識して取り入れた栄養素の代表格です。骨のために必要なのは、カルシウムだけではなく、骨づくりチーム（たんぱく質・ビタミンD・ビタミンK）をバランス良く摂りましょう。

そこでこれから4回にわたって骨を丈夫にするレシピをお届けします。

カルシウムの多い食品 (骨の材料)

- ・牛乳
- ・サバ水煮缶
- ・ヨーグルト
- ・チーズ
- ・木綿豆腐
- ・小松菜
- ・シラス干し
- ・水菜

ビタミンDの多い食品 (Caの吸収を助ける)

- ・魚（サンマ・鮭など）
- ・シラス干し
- ・イクラ
- ・ウナギのかば焼き
- ・きくらげ
- ・きのこ

ビタミンKの多い食品 (骨にCaを定着させる)

- ・モロヘイヤ
- ・春菊
- ・ツルムラサキ
- ・ホウレン草
- ・小松菜
- ・納豆

第1回は、1食で約100mgのカルシウムが摂れる料理を紹介します。

「サバ水煮缶とクリームチーズのリエット風」

バケットと一緒に朝食に、またクラッカーや野菜と一緒に手軽に摂れるカルシウムたっぷりの1品です
※リエットとは、豚肉などの肉を脂（ロード）をじっくり煮込み、ほぐしてペースト状にしたフランスの伝統的な保存食です。

材料（4人分）

- サバ水煮缶……………190g(1缶)
- クリームチーズ……………100g
- パセリ……………5g
- 塩（又はハーブソルト）……………小さじ1/2
- コショウ……………少々
- ピンクペッパー……………適宜
- オリーブオイル……………小さじ1

作り方

- ①サバ水煮缶は水気を切り、ほぐしておく。
- ②パセリはみじん切りにして、キッチンペーパーで水気を切る。
- ③クリームチーズと①のほぐしたサバ水煮缶をボールで粘りがでるまで良く混ぜる。
- ④塩とコショウで、好みの味に調える。
- ⑤みじん切りにしたパセリとピンクペッパーを入れて混ぜる。
- ⑥最後にオリーブオイル（亜麻仁油やえごま油でも良い）を入れて混ぜる。
- ⑦タッパーに入れて冷蔵庫に保存(2～3日保存できます)。



1人分の栄養価

- *エネルギー171kcal
- *たんぱく質10.2g
- *脂質13g
- *炭水化物3.3g
- *カルシウム146mg
- *ビタミンD5.3μg
- *ビタミンK14μg
- *食塩相当量1.2g