

# 栄養科だより 6月号



毎年6月1日は「牛乳の日」、6月が「牛乳月間」と呼ばれているのを知っていますか？牛乳は高齢者に多い骨粗鬆症を予防することができます。今回は骨粗鬆症予防ができる栄養素についてお話していきます！

## 骨粗鬆症とは

骨の代謝バランスが崩れ、骨量が減少してもろくなり折れやすくなる状態の事です。自覚症状としては背中や腰が痛くなったり背中が丸くなる、身長が低くなる、ちょっと転んだだけで骨折するなど、50歳以降の閉経後の女性に多く見られます。

### ☀️カルシウム

体内では古くなった骨は壊されて、カルシウムが溶け出しますが、骨にカルシウムが取り込まれることにより新しい骨が作られます。慢性的にカルシウムをとる量が不足すると、カルシウムが骨から取り出される量が多くなり骨量が減少し、骨粗鬆症のリスクが高くなります。そのため、骨の健康のためカルシウムをしっかりとることが大切です。

牛乳はコップ1杯(200ml)にカルシウムが230mgも含まれ、成人女性が1日に摂りたいカルシウム量の約1/3が摂取できます。また牛乳だけではなくチーズ・ヨーグルト、大豆製品、海藻や小魚なども食べて、カルシウムをしっかり摂りましょう。

### ☀️ビタミンD

カルシウムの吸収を促進すると言われていています。ビタミンDは鮭などの魚類やきのこ類に多く含まれていますが、皮膚に直射日光(紫外線)が当たると体内で生成されます。

### ☀️ビタミンK

ビタミンKは骨へのカルシウムの取り込みを助けると言われ、納豆や緑黄色野菜に多く含まれます。

## 牛乳を使ったおすすめレシピ ~ミルク親子丼~

- 材料(2人分)
- ・鶏もも肉 150g
  - ・サラダ油 少々1
  - ・玉ねぎ 1/4個
  - ・白だし 大さじ2
  - ・ピザ用チーズ 40g
  - 小ねぎ 適量

- 1)下ごしらえ  
鶏肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 2)炒める  
フライパンにサラダ油を中火で熱し、1の鶏肉を入れて香ばしく焼き、火を通す。玉ねぎを加えてさっといため、牛乳と白だしを入れる。
- 3)煮込む  
2が煮立ったら、割りほぐした卵の半量をまわし入れて弱火にし、ふたをして1分半煮る。
- 4)加熱する  
3に残りの卵をまわし入れ、ピザ用チーズを加える。ふたをして好みの加減に火を通す。
- 5)盛り付け  
器にご飯を盛り、4のをせて小ねぎを散らす。好みにこしょうをかける。

