

骨粗鬆症予防の おすすめレシピ



骨に必要な栄養素を摂取するために、
管理栄養士がおすすめレシピを紹介します。

カルシウム

骨の主な成分で重要な栄養素です。
(推奨量700～800mg/日)

ビタミンD

カルシウムの吸収を助けるはたらきをします。
(推奨量10～20μg/日)

ビタミンK

骨の形成を助けるはたらきをします。
(推奨量250～300μg/日)

「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン」より

青梗菜の中華風炒め



栄養価 (1人分)

エネルギー	109	kcal
タンパク質	6.0	g
脂質	5.3	g
炭水化物	11.5	g
塩分	2.1	g

カルシウム	86.8	mg
ビタミンD	0.5	μg
ビタミンk	59.7	μg

作り方

- ① 青梗菜は3 c m程度に切り分ける。
- ② エリンギは縦に3～4等分にし3 c m程度に切り分ける。
- ③ フライパンに油をひき加熱する。
- ④ 豚肉と酒を一緒に入れ強火で炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら中火にし、エリンギ、青梗菜をいれ炒める。
- ⑥ 焼き肉のたれを入れて味付けし、干しエビを入れて出来上がり。

材料 (3人分)

食品名	使用量
チンゲンサイ	200 g (1束)
豚ひき肉	50 g
エリンギ	120 g (1パック)
素干し桜えび	2 g (小さじ1杯強)
にんにく	2 g (1/2～1かけら)
サラダ油	5 g (小さじ1杯)
焼き肉のたれ	50 g (大さじ3杯)
酒	15 g (大さじ1杯)



干しエビは少量でもカルシウムが豊富です！
色々な料理に取り入れてみて下さい。

キムチ入り鉄板卵焼き

栄養価（1人分）

エネルギー	152 kcal
タンパク質	11.0 g
脂質	11.1 g
炭水化物	3.1 g
塩分	1.0 g

カルシウム	60.5 mg
ビタミンD	2.1 µg
ビタミンk	17 µg

作り方

- ① ボールに卵2個、牛乳1/4カップ、塩を入れ溶いておく。
- ② ピーマンは1cm程度の角切りに切っておく。
- ③ 鉄板（フライパンでもよい）を温め、ごま油小さじ1杯を全体になじませる。
- ④ 中火でひき肉と日本酒を熱した鉄板で炒める。
- ⑤ ひき肉に火が通ったらピーマンとキムチを入れて軽く炒める。
- ⑥ 鉄板全体に材料を広げ、溶き卵を鉄板に流し入れ、蓋をして弱火で加熱する。
- ⑦ 2～3分ほど加熱し、ふんわりと膨らんできたらでき上がり。

材料（2人分）

食品名	使用量	食品名	使用量
鶏卵	2個	ごま油	3g (小さじ1杯弱)
普通牛乳	50g	食塩	0.5g (小さじ1/2杯)
豚ひき肉	40g	日本酒	5g (小さじ1杯)
はくさい	30g		
キムチ	30g		
青ピーマン	30g		

お好みで青のりやとろけるチーズをかければさらにカルシウムアップできます！

小松菜としらす干しの胡麻和え

栄養価（1人分）

エネルギー	152 kcal
タンパク質	11.0 g
脂質	11.1 g
炭水化物	3.1 g
塩分	1.0 g

カルシウム	60.5 mg
ビタミンD	2.1 µg
ビタミンk	17 µg

材料（4人分）

食品名	使用量
こまつな	200g（1束）
しらす干し	10g
ごま	2g（小さじ1杯）
ごま油	2g（小さじ1/2杯）
醤油	12g（小さじ2杯）

A

作り方

- ① たっぷりのお湯を沸かし、塩を少々振り入れる。
- ② 沸騰したら小松菜を茹でる。
- ③ 茹で上がった小松菜は水で冷やし、水分を絞り3cm程度の長さに切る。
- ④ ボウルにAと切った小松菜をいれ和える。
- ⑤ 器に盛り付けたら出来上がり。



小松菜はカルシウムだけでなく栄養価の高い食品！
苦みが気になる方は醤油の代わりにめんつゆなどで味付けアレンジしてください。