さくら栄養だより

第９号　令和８年 １１月１日発行

健康寿命の大黒柱！

一生歩ける“強い骨”を手に入れよう

骨の健康において、最も重要な栄養素は**カルシウム**です。
しかし、カルシウムは**単独では体に吸収されにくい**という、少し不器用な性質を持っています。カルシウムを無駄にせず、しっかりと骨に届けるためには、**他の栄養素たちのチームワーク**が欠かせません。





骨を強くするために欠かせない

４つの栄養素と身近な食品

①カルシウム　＜骨のメインとなる材料＞





- 乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルト）
- 大豆製品（木綿豆腐、厚揚げ、納豆）
- 小魚・海藻（しらす、ししゃも、桜えび、昆布、ひじき）
- 緑黄色野菜（小松菜、チンゲンサイ）

②ビタミンD ＜腸でのカルシウム吸収を高める＞





- 魚介類（鮭、魚缶、いわし丸干し、さんま）
- きのこ類（きくらげ、干ししいたけ、まいたけ）

③マグネシウム　カルシウムと 2:1 がベスト！





- 海藻類（あおさ、ひじき、わかめ、とろろ昆布）
- 大豆・種実類（豆腐、納豆、アーモンド、くるみ、すりごま）

④ビタミンK　カルシウムを骨に定着させる



- 発酵食品（納豆）
- 野菜（小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ）

富士見が丘
さくらクリニック

今月の栄養コラム

骨活ドラマ劇場

マイ・ボーン・ライフ
～１０年後も君と歩きたい～

人物相関図



大親友 ⇄



⇄ 恋人



マグネシウム
夢に突き進む主人公を、黄金バランスで支え続ける男気あふれる相棒。

カルシウム
立派な骨になる！という夢に命をかける、不器用な熱血主人公。

ビタミンD
お日様を浴びて、空回りしがちな主人公を優しくエスコートする恋人。

悪友 ↗



リン&塩分
骨作りに没頭する主人公を、夜の街(体外)へ連れ出そうとする誘惑のコンビ。

↖ 見守り



ビタミンK
主人公が夜遊びや寄り道をしないよう、ピシッと正すお母さん。

今月のレシピ

＼冷凍ストックにも♪／

桜えびとツナの塩昆布おにぎり

ご飯2合に通常の水を加え(2合の線)、もち麦70g+水180cc、ツナ缶1缶、塩昆布25g、桜えび14gを入れて炊飯。炊き上がったら白ごまをたっぷり混ぜて完成☆

(おにぎり1個あたり)
カルシウム:49mg/ビタミンD :0.3μg
マグネシウム:23mg/塩分 0.4g



ちょこっと豆知識

＼骨を強くする／

超簡単☆２つの生活習慣

＊かかと落とし30回
寝椅子に座ったまま、かかとを大きく上げて、床にストンと落とす。骨への衝撃が、骨を強くするスイッチを入れます。

＊1日15分の日光浴
太陽の光を浴びることで、体内でビタミンDが作られます。外へ出て、直接お日様の光を浴びましょう。

