



女性の健康づくり 骨について

女性の身体は、年代によってさまざまに変化していきます。特に骨量は女性ホルモンの影響を受けて閉経後に減少しやすい傾向があります。骨を健康に保つための食生活のポイントとカルシウムやビタミンDがとれるレシピや料理をしてみた方の感想をご紹介します。おうちでぜひ作ってみてください。

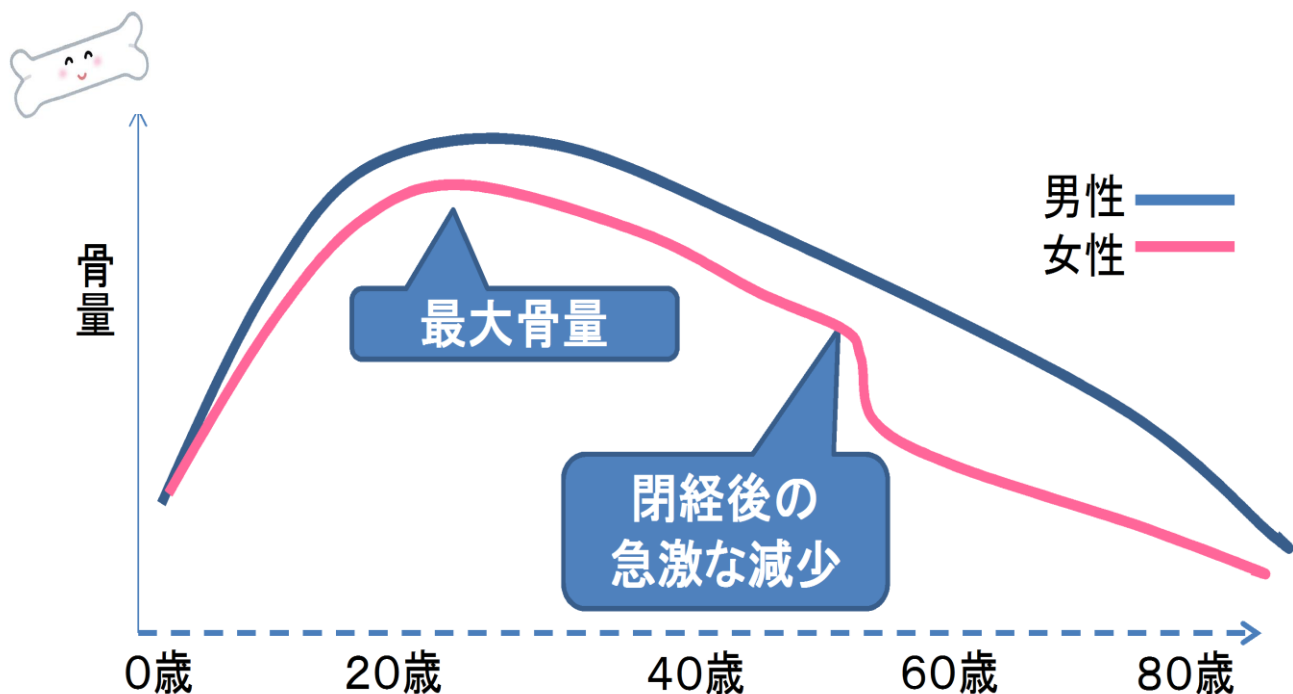
やさいから食べよう！
1日350gを目標に



葛飾区健康部
健康づくり課・保健センター

ライフステージにより変化する骨量

私たちの骨量は年齢により変化していきます。特に女性の骨量は男性と比べると、50歳代に閉経を迎えると急激に減少する傾向があります。



●対策1 最大骨量をあげておく

20～30歳代をピークに、年齢とともに骨量が減っていきます。若い頃から欠食や極端なダイエットなどはしないで、1日3回バランスよく食べて骨量を増やし最大骨量を上げておくことが大切です。



●対策2 閉経後の骨量の減少をゆるやかに

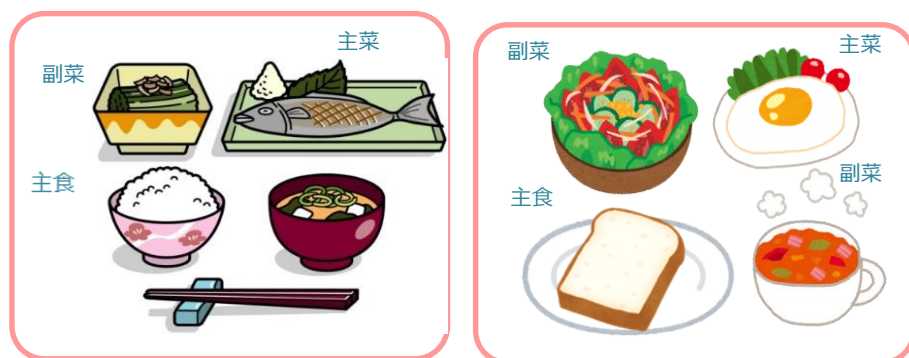
骨の形成を促進する女性ホルモンが、閉経後に急激に減少することで、骨量も減少しやすくなります。骨を健康に保つために、骨の材料であるカルシウムやたんぱく質を食事からとりましょう。



骨を丈夫に保つための 食事のポイント

● 1日3食、栄養バランスよく食べる

栄養バランスを整えるためには、主食(ごはん・パン・麺)
主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)と副菜(野菜のおかず)
をそろえます。



● 毎日牛乳・乳製品をとる。

骨を作る材料のカルシウムは食品によって吸収率が違います。
体内に吸収されやすい牛乳・乳製品は意識して毎日とりましょう。



※4ページの「鮭入りブラウンピラフ」は、牛乳に酢を加えてできる
ホエイでご飯をたくので、牛乳の香りが苦手な方もチャレンジしてい
ただきたいメニューです。

区ホームページ「元気な骨をつくる食事」で、カルシウムを多く
含む食品とカルシウムの吸収を促すビタミンDと骨の形成を促す
ビタミンKの多い食品をご紹介します。ぜひ、ご覧ください。



<https://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001795/1028496.html>

鮭入りブラウンピラフ

🔔このレシピのポイント🔔 ビタミンDは、腸でのカルシウムの吸収をサポートします。
カルシウムが豊富な「牛乳」とビタミンDの多い「鮭」を同時にとれるピラフです



材料	(切り方)	1人分	4人分
米		75g	300g (2合)
牛乳	ホエイ+カッテージチーズ	75cc	300cc
酢		5.5cc	大さじ1.5
たまねぎ	(1cm角)	30g	小1個
しめじ	(小房)	15g	1/2パック
ホールコーン(缶)		10g	40g
赤パプリカ	(1cm角)	10g	大1/4個
スライスベーコン	(1cm幅)	5g	2枚(ハーフ)
甘塩銀鮭		20g	80g(1切)
ウスターソース		5g	大さじ1強
中濃ソース		5g	大さじ1強
しょうが・にんにく(チューブ)		各1g	各4cm
ピーマン	(1cm角)	5g	1/2個
バター		2g	8g

調理時間：90分 費用目安：160円前後

栄養成分表示(1人分) エネルギー438kcal、
たんぱく質12.9g 脂質9.9g、炭水化物71.5g、
食塩相当量1.5g カルシウム105mg
ビタミンD3.3μg、

🔪🍴🥄🍷👩🍳👨🍳👩🍳👨🍳👩🍳👨🍳

1 ホエイとカッテージチーズをつくる



牛乳を火にかけ、ふつふつ沸騰しはじめたら酢を入れて火を止める。ゆっくり混ぜ、分離したら置いておく。

人肌まで冷めたら、布巾やキッチンペーパーでこして、チーズとホエイに分ける。

ホエイには水を足し290cc(4人分)にする。

2



炊飯器に洗った米と、水を足したホエイ(290cc 4人分)を入れ30分おく。

3



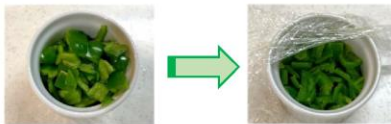
材料を準備し、それぞれ切る。

4



2の炊飯器に、たまねぎ～にんにく(チューブ)までの材料を入れ炊飯する。

5



ピーマンは耐熱皿に入れ、かるくラップをする。電子レンジ600Wで約40秒加熱し冷ましておく。

6



炊けたら、鮭の皮と骨を取り5のピーマンとバターを混ぜ、器に盛りつける。
1で作ったカッテージチーズを添える。



カッテージチーズは、副菜のサラダや和え物に入れてもおいしくいただけます

食育モニター※の方の お料理の写真と感想



※食育モニターは、健康な食生活の情報を区民の方に広める食育活動をするために、ボランティアとして登録いただいている方です。今回のレシピを料理した感想と写真を送信していただきましたのでご紹介します。



南水元在住 30歳代

レシピの評価 (5点満点中)

- ・作り方の簡単さ 3点
- ・おいしさ 5点
- ・調理時間の短さ 3点
- ・価格の安さ 2点
- ・また作りたいか 4点

感想

チーズを作ってからホエイを冷ます時間がかかりますが、作りやすいレシピでした。1歳と4歳の子どもがおり、上の子はコーンが苦手なので後から加え、2人ともよく食べました。栄養もあり大人も美味しくいただきました。

1日の牛乳の摂取量の目安は200ccで、このメニューは1日の3分の1以上とれます。ホエイにするとさわやかな酸味とうま味が加わり、食べやすくなります。



水元在住 30歳代

レシピの評価 (5点満点中)

- ・作り方の簡単さ 4点
- ・おいしさ 5点
- ・調理時間の短さ 4点
- ・価格の安さ 4点
- ・また作りたいか 5点

感想

小さな子どもがいるとカッテージチーズを作るのが少し手間がかかるかなと感じましたが、それ以外は切って炊飯器にお任せなのでとても簡単でした。子ども達も好きな味なので、また作ろうと思います。

ホエイを作る時間がないときは、ホエイのかわりに牛乳200cc+水90ccか、大さじ4のスキムミルクを水290ccにといて入れます。また、パルメザンチーズをトッピングしてもおいしいです。



小菅在住 30歳代

レシピの評価 (5点満点中)

- ・作り方の簡単さ 4点
- ・おいしさ 5点
- ・調理時間の短さ 4点
- ・価格の安さ 4点
- ・また作りたいか 4点

感想

こんなに簡単に、しかもお安くカッテージチーズができることに驚きました！！魚嫌いの主人も美味しいとおかわりしてくれたし、野菜嫌いな息子もパクパクたべてくれました。

牛乳は魚のにおいや野菜の苦みやえぐみをカバーしてくれるので、スープやお鍋に最後に加えると食べやすくなります。



柴又在住 30歳代

レシピの評価 (5点満点中)

- ・作り方の簡単さ 4点
- ・おいしさ 5点
- ・調理時間の短さ 4点
- ・価格の安さ 4点
- ・また作りたいか 4点

感想

炊き上がる前からとてもいい匂いがしていて、子どもも食べやすい味で喜んでいました♡♡チーズはパンに少し蜂蜜をつけると美味しかったです✧

カッテージチーズは、フルーツとも相性がよくお子さんのおやつにもおすすめの食材です。

新型コロナウイルス感染予防のために

新型コロナウイルス感染症は特定の食品や栄養素を摂ることで予防できるものではありません。
バランスの良い食事で健康状態を良好に保つことが大切です。



おうちごはんをバランス良くするコツは1日3度の食事で、毎食主食・主菜・副菜を揃えることです。

主食

ご飯、パン、
麺など
炭水化物を多く
含みます。



主菜

魚、肉、卵
大豆を材料に
した料理
たんぱく質を
多く含みます。



副菜

野菜を材料に
した料理
ビタミン
ミネラルを
多く含みます。



牛乳・乳製品と果物は1日に1回程度とります。

- ・栄養素を適切に摂取するために、「食事バランスガイド」をご活用ください。

<http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001795/1001930.html>

- ・おうちで学ぼう栄養情報の資料・レシピなどはこちらからご覧ください。

<http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001795/1001933.html>

