おいしい健康

かんたん、美味しい

健やか骨レシピ 秋号

レシピ監修
料理研究家　武蔵裕子
管理栄養士
株式会社おいしい健康　北村文乃

骨粗しょう症患者さんによい食事

骨を強くするために、食事は、栄養素全体の摂取・バランスを考えてとることが大切です。
その中でも、特に大切な栄養素について覚えておくようにしましょう。

- **カルシウム**　骨の成分にとって重要な栄養素です（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：15～20μg/日）。
- **ビタミンK**　骨の形成を助けるはたらきをします（目安量：150μg/日）。
- **たんぱく質**　カルシウムの吸収を助けるはたらきをします（推奨量：65歳以上の男性60g/日、65歳以上の女性50g/日）。

※カルシウム、ビタミンD：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会編集「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2025年版」より/
たんぱく質、ビタミンK：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」より

アムジェン株式会社　　アステラス製薬株式会社

秋にオススメ！健やか骨レシピ

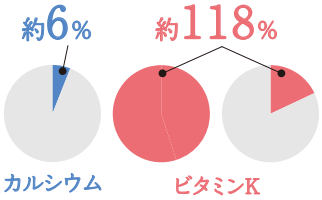
主菜

ピックアップ食材は ブロッコリー

ブロッコリーはつぼみから茎まで食べることができ、
カルシウムの吸収を促すビタミンKが豊富なだけではなく、
骨をしなやかに保つコラーゲンを作るビタミンCや葉酸も豊富に含まれています。
茎の切り口がみずみずしい物が新鮮であり、つぼみの緑色が濃く固く締まった、
中央が盛り上がっている物がおいしいといわれています。
また、茹ですぎるとつぼみが崩れ、ミネラルやビタミン類が約半分になると
いわれているため、茹でる場合は手早く茹でるようにしましょう。

ささみとブロッコリーの塩とろみ炒め

1日のうち必要な栄養素がとれる割合



栄養価（1人分）

エネルギー	189kcal
たんぱく質	32.8g
脂質	4.4g
炭水化物	7.6g
食塩相当量	1.4g
カルシウム	44mg
ビタミンD	0.0μg
ビタミンK	177μg

材料（2人分）

- 鶏ささみ …… 大4本（240g）
- 酒 …… 大さじ1（15g）
- 片栗粉 …… 小さじ1（3g）
- ブロッコリー（小さめの小房に分ける）…… 1/2個（150g）
- サラダ油 …… 大さじ1/2（6g）
- 【A】
  - 塩 …… 小さじ1/3（2g）
  - 水 …… 100ml
  - 鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2（1.2g）
  - 片栗粉 …… 小さじ1/2（1.5g）
  - こしょう …… 少々

作り方

1. ささみはスジを取り、ひと口大のそぎ切りにして、酒と片栗粉をもみ込んでおく。Aは混ぜておく。

ささみのスジを取ることで、食べやすくなり、加熱したときに肉が縮むのを防げます。

2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、ささみの色が変わるまで炒める。

3. 2にブロッコリーを入れて酒を加えてふたをし、弱めの中火で4分蒸し煮にする。

ブロッコリーは下茹でせず、生のまま調理できるため、調理時間を短縮することができます。

4. フライパンのふたをとり、Aをもう一度かき混ぜて入れ、強火で炒め合わせる。

レシピのポイント

ささみは、カルシウムの吸収を促すはたらきをもつ、たんぱく質を豊富に含みます。とろみをつけることで、料理の保温効果を高め、冷めにくく全体的にツヤが出ると同時にコクが増します。食べやすくなるという点でもおすすめの一品です。

秋にオススメ！健やか骨レシピ

主菜

ピックアップ食材は さば

さばは、カルシウムが豊富であり、さらに
カルシウムの吸収を促すビタミンDも含まれます。
さばの中でも、「まさば」は秋が旬であるため、夏と比較して
良質な脂が多いといわれています。身に透明感があり、弾力がある物がおいしく、
皮が青光りして鮮やかな物が新鮮なため、選ぶときのポイントにしましょう。
今回使用している「さば缶」は、生産量が多く、身近な食材です。
また、さばをまるごと調理しているため、骨まで余すことなく食べることができ、
簡単に使用できます。栄養素も豊富なため、ぜひ活用してみましょう。

さば缶とれんこんの炒め煮

1日のうち必要な
栄養素がとれる割合

栄養価（1人分）

エネルギー	244kcal
たんぱく質	20.9g
脂質	12.7g
炭水化物	14.0g
食塩相当量	2.4g
カルシウム	252mg
ビタミンD	9.9μg
ビタミンK	4μg

材料（2人分）

さば缶（水煮）	180g	めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ2（32.1g）
れんこん	130g	水	大さじ3（45g）
しょうが（せん切り）	1片分（15g）	ごま油	大さじ1/2（6g）
		青じそ	2枚（1g）

作り方

1 さば缶は汁気をきっておく。れんこんは7〜8㎜厚さの半月切り（またはいちょう切り）にし、酢（分量外）を入れた水に3分ほどさらす。

れんこんは酢水にさらすことで、空気に触れることによる変色を防げます。

2 フライパンにごま油、水気をきったれんこんを入れて中火にかけ、2分ほど炒めたらさばを加え、崩さないように炒め合わせる。

3 水とめんつゆを加えてふたをし、2分ほど弱めの中火で蒸し煮にする。

短時間で加熱することで、れんこんの歯ごたえを残すことができます。

4 ふたを取ってしょうがをちらし、火を強くして炒め煮にする。仕上げに青じそをちぎって散らす。

レシピのポイント

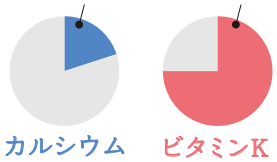
れんこんはビタミンCを豊富に含み、骨を作る際に必要なコラーゲンの合成を助けるといわれています。しょうがは煮物に加えることで、魚などの臭みを消す効果があるだけでなく、含まれている香り成分には、血行を促し、身体を温めてくれる効果もあります。肌寒い日にぴったりの一品です。

にらとわかめのナムル

栄養価（1人分）

エネルギー	80kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	6.4g
炭水化物	5.3g
食塩相当量	1.5g
カルシウム	143mg
ビタミンD	0.0μg
ビタミンK	113μg

1日のうち必要な栄養素がとれる割合



材料（2人分）

にら（2〜3㎝に切る）…… 50g
わかめ …… 15g
（水で戻して食べやすく切る）
【A】
- にんにく（すりおろし）… 2g
- 白すりごま …… 大さじ1と1/2強（11.4g）
- ごま油 …… 大さじ1/2（6g）
- 塩 …… 0.6g

作り方

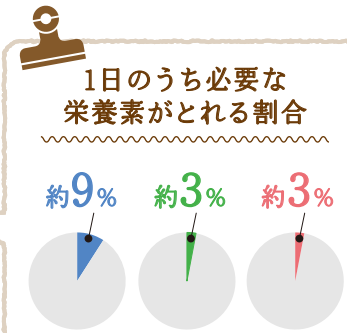
1. 鍋に湯を沸かし、にらとわかめをさっと茹で、ざるに上げて軽く絞り、水けをとる。
2. Aをボウルに混ぜ、1を入れてよくあえる。

にらとわかめは一緒に茹でることができます。

レシピのポイント　わかめにはカルシウムの吸収を促すビタミンKも豊富です。さっと茹でて、あえるだけで簡単に作ることができ、にんにくやごま油の風味も楽しむことができるレシピです。

切り干し大根ときのこの炒め煮

1日のうち必要な栄養素がとれる割合



栄養価（1人分）

エネルギー	142kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	3.3g
炭水化物	23.1g
食塩相当量	2.8g
カルシウム	60mg
ビタミンD	0.4μg
ビタミンK	5μg

材料（2人分）

切り干し大根…… 20g
（乾燥）
しめじ …… 1/2パック（50g）
（小さくほぐす）
えのき（3㎝に切る）… 小1/2パック（60g）
サラダ油 …… 大さじ1/2（6g）
だし汁 …… 300ml
【A】
- 砂糖 …… 大さじ2/3（6g）
- みりん …… 大さじ2（36g）
- しょうゆ …… 大さじ2（36g）

作り方

1. 切り干し大根はざるに入れてさっと洗い、ぬるま湯に20分ほどつけて戻す。
2. 1を流水でよくもみ洗いし、きつく絞って食べやすい大きさに切る。
3. 鍋にサラダ油を中火で熱し、切り干し大根をさっと炒めたら、だし汁を加える。
4. 煮立ったら、きのこ類、Aを加えてアルミホイルで落としぶたをして、弱めの中火で汁気が少なくなるまで7〜8分煮る。

しいたけやまいたけなど、他のきのこでもおいしく作れます。

レシピのポイント　切り干し大根のカルシウムを効率よく摂取するために、ビタミンDが豊富なきのこ類も一緒にいただけます。作りおきにもおすすめな一品です。

管理栄養士による食事を楽しむワンポイントアドバイス

「食欲の秋」には理由があった?!
旬の食材を楽しみながら健康的に過ごすコツ

秋は、ぶどうや柿といった果物、松茸を代表とするきのこ、さんまやかつおなどの魚、新米などが出回り、食べることが好きな方ならワクワクする季節。
また「天高く馬肥ゆる秋」ということわざや「食欲の秋」という言葉があるように、秋は食欲が増す人が多いともいわれています。一体どうして秋になると食欲が増すのか、その理由と秋の味覚を健康的に摂取するポイント、日々の過ごし方についてご紹介します。

なぜ秋になると食欲が増すの?

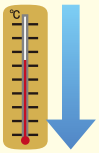
秋と食欲の関係は「おいしい物がたくさん出回る」こと以外にも①日照時間の減少、②気温の低下が関わっているといわれています。

理由①「日照時間の減少」

秋は夏に比べて、日が沈む時間が日々早まり、夜が長くなります。日照時間が短くなると「セロトニン」という脳の中の神経伝達物質の分泌される量が減るといわれています。セロトニンは気持ちを安定させたり、食欲を抑制するなどといった役割に関わっていて、この分泌が少なくなると、食欲が増す原因になると考えられています。

理由②「気温の低下」

気温が下がってくると、体温を保つために代謝が上がり、エネルギーを必要とします。寒い冬を乗り切る準備として、そのエネルギーを体に蓄えようとすることにより、「食欲が増す」という説もあるようです。



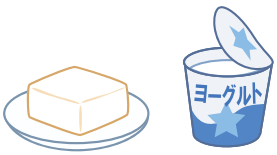
今日からできる、秋の味覚も堪能しながら健康的に過ごすポイント

食べる順番に気をつけよう!

秋に旬を迎える食べ物は、米やいも類、果物類といった糖質の多いものが中心となるため、摂り過ぎには注意が必要です。
そこで、大切なポイントは「食べる順番」です。
例えば、食事の食べ始めを野菜にすることで糖質の吸収が緩やかになり、太りにくくなるといわれています。そのため、食べる量や内容だけではなく、食べる順番も意識するようにしてみましょう。

朝日を浴びよう! 体を動かそう!

食欲を抑えるはたらきをもつセロトニンの分泌を増やすために、朝は時間どおりに起きて朝日を浴びるようにし、掃除や歩くといった日常生活の範囲内でもよいので、体を動かすようにしましょう。
そして、セロトニンの素となるトリプトファンという成分を含む食品を食べることを意識してみましょう。このトリプトファンは、牛乳やヨーグルトといった乳製品、大豆製品にも含まれます。
これらは、カルシウムを補給できる食品の代表格でもあるため、積極的に摂取するようにしてみましょう。



秋編

骨に優しいコツ ～骨折予防のために～

骨折しないために、日常生活で気をつけた方がよいこと

骨折しないためには、骨を丈夫にする食事や運動、お薬による治療を行いますが、
日常生活で転倒しないようにすることも大切です。
転びにくい環境作りなど、転倒予防を実践していくようにしましょう。

床の上は整理整頓する

床の上の物につまずいたり、コード類に足が引っかかることがあります。床には物を置かず、コードは壁際に沿ってまとめるようにしましょう。

安定した履物を選ぶ

サンダルなどの脱げやすい物やかかとの高い物は避け、自分の足に合ったサイズで、しっかりした素材の物を選びましょう。

マット類は滑らない工夫をする

絨毯やマットは端につまずいたり、滑ったりすることがあります。マットの裏に滑り止めを使用して固定したり、マット自体が滑りにくい仕様の物を選ぶようにしましょう。

早めに点灯する

夕方から夜間にかけて転倒が起こりやすくなるといわれています。早めに点灯し、足元を確認できるようにしましょう。

カルシウムを含む食品

カルシウムを含む食材について下記を参考に、
日々の食事に意識してとり入れていくようにしましょう。

人参 炒

Ca 33mg
K 11μg

長芋 生

Ca 17mg

さつまいも 蒸

Ca 40mg

牛肉（もも） 焼

Ca 5mg
K 6μg

さんま（皮つき） 焼

Ca 37mg
D 13.0μg

かつお 生

Ca 8mg
D 9.0μg

ぶどう（皮つき） 生

Ca 8mg
K 22μg

柿

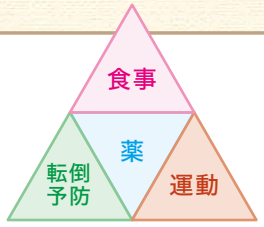
Ca 9mg 生
Ca 27mg 干

おから 生

Ca 81mg
K 8μg

Ca カルシウム　K ビタミンK　D ビタミンD

※各食材100g当たりの数値です。



骨粗しょう症による骨折の予防には、食事の工夫・転倒の予防・運動のほか、薬物治療を継続することが大切です。一度骨折をした方は、再び骨折しやすいといわれているため、特に気をつけて取り組み、予防していきましょう。何か気になること、わからないことは、主治医、看護師または薬剤師にご相談ください。

本誌に掲載されているレシピや食品の栄養価は「文部科学省 日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」より算出しています。

（'26年7月作成）INF-HA

EVN21004A03
ROM191007IF4