

骨のために摂ると良い栄養素

骨のために小魚や乳製品などでカルシウムを意識して摂取されている方も多いと思います。骨を作るためにはカルシウムのほかにも必要な栄養素があるのをご存じでしょうか。

骨を作るのに必要な栄養素は…

骨を作る材料になる
カルシウム

カルシウムの吸収を助ける
ビタミンD

カルシウムを骨に沈着させる
ビタミンK

～多く含まれる食品～



牛乳



チーズ



豆腐



鮭



まいたけ



しらす



納豆



ほうれん草



わかめ

カルシウムと比べるとビタミンDやKは聞きなじみがない栄養素かもしれません。ビタミンDは鮭・まいたけ、しらすなどに多く含まれています。ビタミンKは納豆・ほうれん草・乾燥わかめなどに多く含まれています。

今回はビタミンKが摂れるレシピをご紹介します！

カルシウムやビタミンDが摂れるレシピはこちら→



野菜の納豆和え

子どもが喜ぶ！

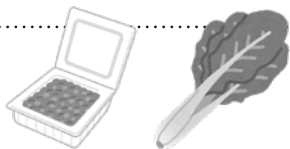
ビタミンKの1日の摂取目安量は150 μgです。

【エネルギー 49kcal、ビタミンK130μg、カルシウム 72mg】

※栄養価は材料を4人分量として1人当たりの値を算出しています。

〈材料2～4人分〉

ひきわり納豆…………… 1パック
小松菜…………… 2株
にんじん…………… 1/2本
かつおぶし…………… 4g
チーズ…………… 20g
めんつゆ…………… 大さじ1



【作り方】

- ①小松菜は茎を1cm幅に切り、葉は縦横に包丁を入れて細切りにする。にんじんは細切りにする。
- ②鍋に水と切ったにんじんをいれ強火にかける。沸騰したら小松菜の茎を入れ、1分ゆでた後に葉を加えてさらに1分茹でる。
- ③ザルに②をあげて流水で冷まし、水気をしっかり切りボウルに入れる。
- ④よく混ぜた納豆、付属のたれ、めんつゆ、1cm角に切ったチーズを混ぜる。

カルシウムは身体へ吸収されにくい栄養素です。乳製品などと一緒にビタミンDやビタミンKを含む食品を摂るとカルシウムの吸収率がUPするので、ぜひ一緒に取り入れてみてください。