

カラダ Smart スマートニュース News

未病対策

topic /

今月のテーマ

骨粗鬆症

今月の元気めし!

鮭とほうれん草のクリーム煮

スマトレ

骨粗鬆症を予防するための
筋力トレーニング



1

Jan.2025



骨粗鬆症

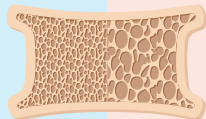
骨粗鬆症とは

- 骨の調整のバランスが崩れ、骨の形成よりも骨の破壊が上回る状態が続き、骨がもろくなった状態のこと



健康な骨

骨粗鬆症の骨



骨活のすすめ

スマート・ライフ
プロジェクト
公式サイト内



未病対策

クイズ

運動は骨粗鬆症の予防になる？

① ○ ② ×

答えは次ページ！

骨粗鬆症を予防する為に

丈夫な骨をつくるには、カルシウムやビタミン類、たんぱく質をしっかり摂ることが大切です

骨ごと
食べられる
小魚

牛乳などの
乳製品

カルシウム

大豆製品

海藻類

納豆

ビタミンK

ほうれん草
などの色の
濃い葉物野菜

鮭・さんま
等の魚類

ビタミンD

きのこ類

肉類

鮭・さんま
等の魚類

たんぱく質

大豆製品
(納豆)

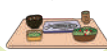
▼今日から1か月できることを1つ記入

！今月のカラダSmart宣言！

睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数



例：おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など

いつも見る
場所に
貼ってね！

今月の
元気めし!



鮭とほうれん草のクリーム煮



材料2人分

1人分 311kcal 食塩相当量 2.0g

- 鮭切身 2切 ○塩・こしょう 適量 ○小麦粉 適量
○オリーブオイル 大さじ1/2 ○バター 10g
○ほうれん草 100g ○玉ねぎ 80g ○しめじ 40g
○小麦粉 大さじ1 ○牛乳 200ml ○コンソメ 小さじ1



カルシウムの吸収を促進するビタミンDが豊富な鮭とビタミンKが豊富なほうれん草を牛乳で煮たカラダが温まる冬のメニュー

おすすめ
ポイント



作り方

- ① 鮭に軽く塩こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンでオリーブオイルを熱し、
 - ①を中火で両面焼き、取り出す。
- ③ ②のフライパンの汚れをとり、バターを入れ溶かし、玉ねぎ、ほうれん草、しめじを加え、中火で炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら小麦粉を加え、具材をなじませながら軽く炒め、牛乳を少しずつ加えよくかき混ぜてのばす。
- ⑤ 弱火にし、②で取り出した鮭を入れ、コンソメを入れ味を調え、とろみがつくまで煮る。



骨は筋肉へとつながっているため、
筋力トレーニングによって、骨に直接
刺激を与えることが効果的

おすすめ
ポイント



つま先ジャンプ



- 1 足を肩幅ぐらいに開いて立ち、両手を腰に置く。
- 2 ひざを軽くゆるめてかかとを上げ、つま先状態で小刻みにジャンプする。
- 3 20秒続け、10秒インターバルを置く。
- 4 ①～③を4回繰り返す。



動かずにいると骨は劣化してきますので、日ごろから歩くなどの運動の習慣を！

かかと落とし



- 1 足を肩幅ぐらい開いてまっすぐに立つ。
- 2 かかとを上げてつま先になる。(不安定な場合は、テーブルやイスなどにつかまってください。)
- 3 足の力を抜き、かかとをストンと地面に落とす。
- 4 ①～③を10回繰り返し、3セット行う。



病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifsc-group.com>

カラダ Smart Project