

ほねっこ通信



食卓に骨を強くする食材は並んでいますか？

健康づくりに欠かせない食事。
今回は骨を強くする3つの栄養素についてご紹介します。

カルシウム

骨の材料そのもの。
毎日意識して
摂りましょう！

牛乳、チーズ、
小魚、大豆製品、
小松菜 など

ビタミンD

カルシウムの吸収を
助けます。
日光を浴びると
体内で作られます
鮭、サンマ、
きのこ類
卵 など

たんぱく質

骨の中のコラーゲンに
なって、骨の柔軟性が
増し**折れにくく**します。

肉、魚、卵、
大豆製品、乳製品 など



ほねっこ簡単レシピ 鮭のチーズ焼き



鮭 切身	1切
舞茸	1ちぎり
シュレットチーズ	大さじ1杯

- 1.塩こしょうで下味をつけた切り身を
グラタン皿に乗せてちぎった舞茸と
チーズをかけます。
- 2.オーブンを170℃に予熱します。
- 3.オーブンで15分焼き上げると完成です

色んなものを食べて色んな栄養素を摂ることが大切です！

次回は2027年1月頃に、みなさまの骨の健康を支えるための情報をお届けします。
はくほう会加古川病院 OLS委員会