

骨とカルシウム

～カルシウムの働きと骨との関係～



「骨」のこと考えてますか？

筋肉は、日頃からケアをしたり鍛えたりする一方、骨は身体を中心にあって目で見る機会がほとんどありません。そのため、漠然と「骨は身体を支えているもの」という程度で、普段から意識している人は少ないのではないでしょうか？

骨の構造



骨は主にカルシウムとたんぱく質の1種であるコラーゲンから出来ています。コラーゲンが土台となり骨にしなやかさを与え、カルシウムなどのミネラルがコラーゲンに付着することで骨に強度を与えています。

骨は新陳代謝している

骨が新陳代謝しているということをご存知でしたか？生まれた時の骨が成長に伴って大きくなっているわけではありません。骨も生きていますので、誰の骨であっても約3年のサイクルで少しずつ新しい骨に生まれ変わっています。

骨が新陳代謝する理由



カルシウムを送り出す

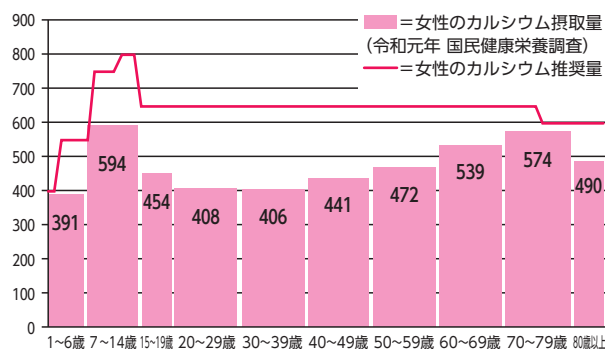
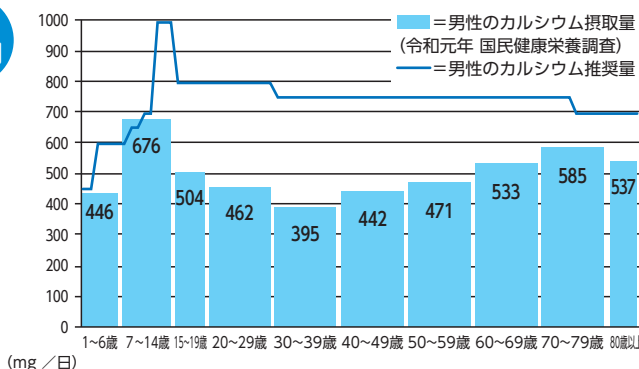
人間の生命を維持するのに欠かせないカルシウムを身体各組織に送り出すためです。カルシウムが不足すると骨から溶かし出され、余ると骨に蓄えられます。その繰り返しで生まれ変わっています。

骨を若返らせる

古くなった骨を若返らせるためです。丈夫な骨も古くなると弾力を失ってもろくなるので、生まれ変わってしなやかな強さを維持しています。

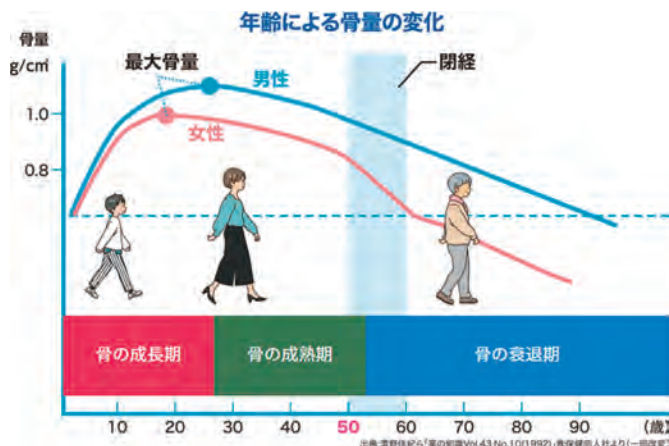
カルシウムは私たちの毎日に欠かせない重要な栄養素であるにも関わらず日本人は男女とも全世代でカルシウム不足！

性別年齢別 カルシウム摂取量と推奨量



出典：令和元年「国民健康・栄養調査」と「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より作成

骨の健康のためにできること



骨の健康は、成長期からの骨づくりが大切

骨密度の低下や骨折の話題が高齢者に多いため、「骨は高齢者の問題」と認識している方も多いかもしれませんが、実はそうではありません。「骨の健康」という観点からすれば、成長期での骨づくりが一生の骨量に大きく影響しますし、若くても出産や生活習慣によっては骨量を低下させるリスクがあることがわかっています。

日常生活から、骨の健康を意識しよう！

骨の健康を維持・強化するために、カルシウムの摂取はとても大切です。

カルシウムは、体内に吸収されにくいいため、摂取されても多くは排出されてしまいます。意識して食事からカルシウムを摂取する。そして、体内に吸収、定着しやすくするために、バランスの取れた食事、適度な運動も大切です。

出典：雪印メグミルクホームページ「骨ちょっといい話」より

次ページへ続く

雪印メグミルクでは、骨カルシウムセミナーを実施しています。

乳の福音 雪印メグミルク
食コミュニティ

団体様向け：オンライン

成長期のお子さまの保護者向け、高校や大学の学生向け、シニア向け
カルシウムアップのための工夫やレシピの紹介を、世代に合わせてお話しします。

参加者には、「北海道スキムミルク (180g) 」
& レシピBOOK をプレゼントします。

お問い合わせはこちらから



お電話の場合
雪印メグミルク 広報 | R部
食育担当 矢野 03-5369-6808



お気軽に
お問い合わせ
ください。

※スキムミルクのプレゼントは2023年3月末実施分までとなります。お申し込みはお早めに。
<オンラインツールは、ZoomまたはMicrosoft Teamsを使用します>
◆推奨環境：Microsoft Edge 最新、Google Chrome 最新、Apple Safari 最新、Mozilla Firefox 最新
※スマートフォン、タブレットは、ZoomまたはMicrosoft Teamsアプリのダウンロードが必要です。
※記載の社名およびサービス名などは各社の商標または登録商標です。



おいしく楽しも〜！乳レシピ

雪印メグミルクのお料理レシピ

不足しがちなカルシウムが手軽に摂れる「北海道スキムミルク」を使ったレシピをご紹介します！

Caアップ!そぼろ丼



雪印メグミルクのお料理レシピ

● 材料 2人分

- 【卵そぼろ】
北海道スキムミルク…大さじ2
卵…2個
- 【肉そぼろ】
北海道スキムミルク…大さじ2
鶏ひき肉…150g
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ2
砂糖…小さじ2
水…大さじ1

- 【小松菜のごま和え】
小松菜…100g
すりごま(白)…大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ2
砂糖…小さじ1



カルシウム
325
mg

※1人分

● 作り方

- 【卵そぼろ】
フライパンに卵を割り入れてよく溶きほぐし、中火にかける。箸で混ぜながら炒め、卵液が固まってきたら、スキムミルクを振り入れる。さらに混ぜ、そぼろ状になるまで炒る。
- 【肉そぼろ】
フライパンにひき肉を入れ、めんつゆ、砂糖、水を加え、よく混ぜ合わせる。ひき肉がほぐれたら、フライパンを中火にかけて炒る。途中煮汁が少なくなったら、スキムミルクを加えて混ぜながらなじませる。
- 【小松菜のごま和え】
小松菜は茹でて冷水にとり、水気をよくしぼる。3cm程に切り、他材料と和える。
- 器にごはんを盛り、1)、2)、3)のをのせる。

スキムミルクは牛乳から脂肪分を除いた脱脂乳を乾燥させ顆粒状にしたもので、乳脂肪はほとんど含まれていません。低脂質でたんぱく質やカルシウムをしっかり摂ることができるので、いろいろなお料理に活用しましょう。



雪印種苗株式会社

編集発行人
小坂 康

本社004-8531
札幌市厚別区上野幌1条5丁目1番8号
TEL (011)891-5911

