

# カラダ栄養学

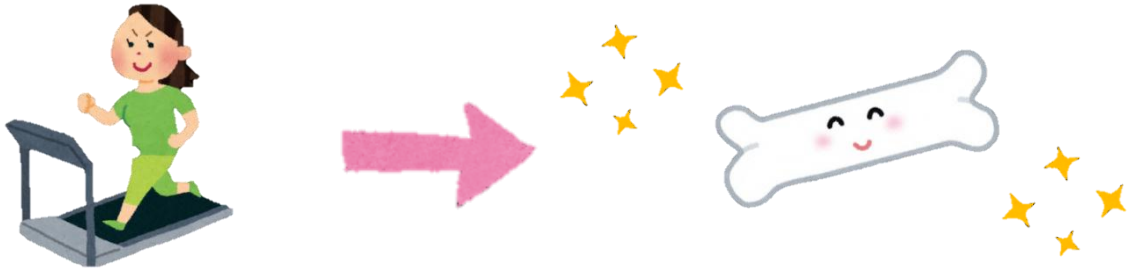
## ～+運動でさらに骨密度アップ!～



丈夫な骨をつくる方法は、栄養だけ気を付けていればよいわけではありません。食事+運動を心掛けてさらに骨密度を高めていきましょう!

### なぜ運動が大事なの?

骨に適度な負荷を与えると、カルシウムの吸収など骨の新陳代謝が促進され、骨密度が高まりやすくなります!



スポーツ選手の骨密度が一般の人よりも高い傾向にあるのは、このためです。

### どんな運動をしたらいいの?

エアロビクスなどの有酸素運動

適度なウォーキング  
(水中だと足腰への負担が軽減されます)

仲間とスポーツを楽しむ  
(日光浴も効果的です♪)



基本的にはどんな運動もOKです!  
楽しく体を動かして、丈夫な体を手に入れましょう♪

東急スポーツシステム 栄養チーム

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や  
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士  
皆さまの健やかな暮らしを  
「食」からサポート致します!



掲載レシピの食材購入は  
便利な宅配サービス  
をご利用ください!



# ★健康レシピ★

## 運動後にもおすすめ！カルシウムメニュー

### カルシウム食材の油揚げつつみ



#### 【材料】(2人分)

油揚げ (いなり寿司用)	4枚
☆納豆	1パック
☆釜揚げしらす	大さじ3
☆とろけるチーズ	適量
☆キムチ	30g

#### 【作り方】

- ① 納豆は付属の醤油を混ぜて準備しておく。
- ② 油揚げの中を広げる。  
※湯せん(油ぬき)はしなくてもOK
- ③ ☆の材料を少しずつ詰めていく。
- ④ 爪楊枝で口を閉じる。
- ⑤ フライパンに並べ、中火で表面をこんがり焼いたら完成。  
※油はひかなくてOK

🌱のマークはカルシウムが多く含まれる食材です。

### ヨーグルトプリン



#### 【材料】(2人分)

🌱 プレーンヨーグルト	300g
🌱 牛乳	150cc
レモン汁	大さじ1
砂糖	大さじ2
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
お好みのフルーツ	適量

#### 【作り方】

- ① ゼラチンは分量の水に振り入れ、ふやかしておく。
- ② ボウルにヨーグルト・牛乳半分くらい・レモン汁を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 残りの牛乳を耐熱容器に入れ、レンジで沸騰直前まで温める。①と砂糖を加え、混ぜて溶かす。
- ④ ②に③を加え、泡立えないよう静かに混ぜ合わせたら④を型に流し、冷蔵庫で2時間以上冷やす。
- ⑤ お好みのフルーツを上のにせ完成。

乳製品や大豆製品はタンパク質も豊富なので運動後にもおすすめのレシピです★

東急スポーツシステム 栄養士 小野寛子

東急スポーツシステム株式会社



当社の詳しい情報や  
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士  
皆さまの健やかな暮らしを  
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は  
便利な宅配サービスを  
ご利用ください！

