

カラダ栄養学

～骨とビタミンって関係あるの？～



今回は、カルシウムと組み合わせて相性バツグン！！
骨形成に欠かせない「ビタミン」についてです。
それぞれの役割を知って、さらに骨を強化していきましょう♪

ビタミンDの役割

【役割】

カルシウムの吸収

骨の形成



【不足すると・・・】

骨粗鬆症・骨軟化症を引き起こす原因に！！

ビタミンKの役割

【役割】

血液の凝固

骨の形成



【不足すると・・・】

- ◎ 骨粗鬆症を引き起こす原因
- ◎ 血液が固まりにくくなる

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★

骨とビタミンって関係あるの？



旬の食材たっぷり！

● 焼きさばのたまねぎ&きのこソースがけ

エネルギー 254kcal 塩分 1.8g

【材料】(2人分)

🍷 さば	2切れ(160g)
たまねぎ	1/2個(100g)
🍄 ぶなしめじ	1/2袋(50g)
🍄 まいたけ	1/2袋(50g)
塩	少々(1g)
こしょう	少々(0.1g)
【A】ぼん酢	大さじ2(36g)
【A】酒	小さじ2(10g)
【A】みりん	小さじ(12g)

【作り方】

- ① さばに塩少々をふってしばらくおいた後、クッキングペーパーで水けを取りグリルで8分焼く。
- ② たまねぎをみじん切りにし、【A】と混ぜ合わせる。
- ③ ぶなしめじ、まいたけは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐして炒め、こしょうで味をつける。
- ④ ②と③を小鍋に入れ、1分煮立たせる。
- ⑤ ①を皿に乗せ、④をかけて完成。

🍷のマークはビタミンDが多く含まれる食材です。

🍄のマークはビタミンKが多く含まれる食材です。



簡単！『和えるだけ』

● きゅうり・トマト・チーズの納豆和え

エネルギー128kcal 塩分 0.6g

【材料】(2人分)

きゅうり	1/3本(30g)
トマト	1/2個(100g)
プロセスチーズ	1個(20g)
🍲 納豆	2パック(80g)
ぼん酢	小さじ2(12g)

【作り方】

- ① きゅうり、トマト、チーズをサイコロ状に切る。
- ② かき混ぜた納豆を器に入れ、その上に①をかける。
- ③ 食べる直前にぼん酢をかけ、よくかき混ぜて完成。

★ビタミンDやビタミンKはカルシウムの吸収を助け、骨を丈夫に保つ役割を持っています！
 ビタミンDは魚、きのこ類等、
 ビタミンKは納豆やほうれん草等に多く含まれています。

薬樹薬局長津田 管理栄養士 毛部川実紀

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！

