

秋から始める 「骨密度アップ」習慣

かのやの食べて
育む知恵袋
2026.9

暑さがやわらぎ、過ごしやすくなる秋。食欲も増して、旬の食材を楽しむ機会が増える季節です。
実は秋は、丈夫な骨づくりを意識するのもおすすめの時期です。
骨は、私たちの体を支える大切な組織。年齢とともに骨量は少しずつ減少するため、
日頃から「骨をつくる・守る」生活を心がけることが大切です。

骨づくりの基本は「食事・運動・日光」



食事

骨の材料となるカルシウムは、牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、小魚、大豆製品、緑黄色野菜などに含まれています。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも重要です。魚類やきのこ類などを食卓に取り入れてみましょう。



運動

骨への適度な刺激も大切です。ウォーキングや階段の上り下りなど、無理なく続けられる運動を日常生活に取り入れましょう。
涼しくなった秋は、散歩を始めるのにもぴったりです。



日光

日光を浴びることによって、体内でビタミンDが生成されます。天気の良い日は、屋外で気持ちよく体を動かしてみましょう。



1日のカルシウム推奨量

年齢や性別によって1日に推奨される量が異なります。

	18～29歳	30～74歳	75歳以上※
男性	800 mg/日	750 mg/日	700 mg/日
女性	650 mg/日	650 mg/日	600 mg/日

カルシウムを多く含む食品（1食でとる目安量と含有量）



牛乳
200ml
220mg



ちりめんじゃこ
10g
50mg



木綿豆腐
100g
90mg



小松菜
70g
120mg

1日に摂るビタミンDの目安量

18歳以上（男女共通）※

目安量：9.0μg/日

ビタミンDを多く含む食品（1食でとる目安量と含有量）



鮭
1切れ 80g
12μg



さんま
1匹 100g
16μg



卵
1個 50g
1.6μg



まいたけ
25g
1.2μg

丈夫な骨をつくるカルシウム・ビタミンD・たんぱく質の働き

「丈夫な骨」と聞くと、まずカルシウムを思い浮かべる方が多いかもしれません。
でも、カルシウムだけでは丈夫な骨はつくれません。

カルシウム

「硬さ」をつくる材料

骨に硬さを与えます。



ビタミンD

「カルシウムを届けるサポーター」

腸からのカルシウムの吸収を助け、血液中のカルシウム濃度を保ちます。



たんぱく質

「骨の土台」をつくる材料

コラーゲンなどのたんぱく質が骨のしなやかな土台となります。



3つを毎日の食事の中で組み合わせることが、丈夫な骨づくりのポイントです。

秋のおすすめレシピ

秋鮭のたっぷりきのこホイル焼き

レモンやバター・醤油で
風味豊かに！



材料(2人分)

鮭 2切れ
きのこ(しめじ・えのぐ) 100g
玉ねぎ 1/2個
バター 10g
塩・こしょう・酒 適量
しょうゆ 少々

作り方

- きのこ、玉ねぎを食べやすく切る。
- ホイルに玉ねぎ・鮭・きのこの順にのせ、塩・こしょう、酒をかける。
- バターをのせてホイルを包む。
- フライパンに入れて蓋をし、中火で10～15分蒸し焼きにする。
- 鮭に火が通ったら、しょうゆをかけて完成！

1人分の栄養価

エネルギー	285kcal	脂質	14.7g	ビタミンD	14.8μg
たんぱく質	26.8g	カルシウム	157mg	食塩相当量	1.2g

小松菜と干し椎茸の卵とじ

干しいたけは
生しいたけより
ビタミンDが格段に多い！



材料(2人分)

干し椎茸 2枚
小松菜 1束
卵 2個
だし汁 150ml
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1

作り方

- 干し椎茸を戻して薄切り、小松菜はざく切りにする。
- 鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、椎茸を入れて煮る。
- 小松菜を加えて、しんなりするまで煮る。
- 溶き卵を回し入れて、卵が固まったら、完成。

1人分の栄養価

エネルギー	98kcal	脂質	5.2g	ビタミンD	4.6μg
たんぱく質	6.8g	カルシウム	127mg	食塩相当量	0.9g