

第1回

# 骨育レシピコンテスト 2026

～骨の健康に良い主菜を大募集！～

## 骨育 レシピコンテストとは？

今年度スタートした、丈夫な骨づくりをテーマにしたレシピコンテストです。骨の健康を意識した主菜のオリジナルレシピを考えてみましょう！



## ●なぜ骨のレシピ？

骨の量が大きく増えるのは...

**20歳頃まで！**

成長期の今の積み重ねが、将来の骨の健康につながります。しっかり食べて、丈夫な骨作りを！

## ●主菜とは？

骨をつくるもとになる食材（肉・魚・卵・大豆など）を含む料理です。



## ●骨づくりに大切な栄養素・食材

### たんぱく質

骨の土台（材料）になる

▶肉類・魚介類・卵  
大豆製品 など



### カルシウム

骨をかたく丈夫にする

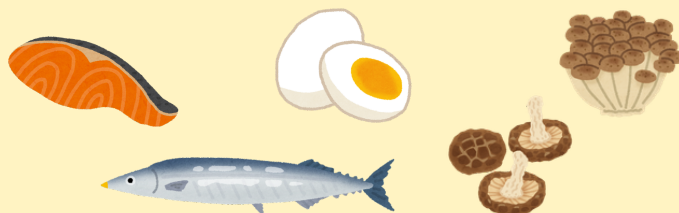
▶牛乳/乳製品・小魚  
大豆製品・緑黄色野菜・乾物 など



### ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける

▶魚介類・卵  
きのこ類 など



### ビタミンK

カルシウムを骨に定着させる

▶豆類・葉野菜  
海藻類 など



他にも、ビタミンB6・ビタミンB12・マグネシウム・葉酸などの栄養素も、骨量を減らさないために大切です！

# ●かんたん！レシピを考える3ステップ

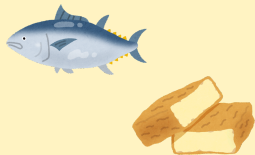
## 手順

### ステップ1

たんぱく質が  
たくさん！

### メインの食材を決めよう

- ・肉
- ・魚
- ・卵
- ・大豆/大豆製品 など



## 考えの例



何が食べたい？



冷蔵庫にある  
食材は？



(例) 卵 2個



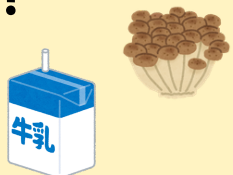
### ステップ2

大切な栄養素

カルシウム  
ビタミンD  
ビタミンK  
など

### 骨に良い食材 をプラス！

- ・牛乳/乳製品
- ・緑黄色野菜
- ・きのこ類
- ・海藻類 など



骨に良い食材？

卵にあう  
食材は？



(例) スライスチーズ 1枚



### ステップ3

### 工夫しよう

- ・調理方法：焼く、煮る、蒸す など
- ・味付け：和風、洋風、中華 など
- ・彩り：赤、黄、緑 など



緑が足りない？



手軽に  
作るには？



### < (例) 作り方 >



分量は**2人分**！  
できるだけ  
具体的に！

(例) 小松菜 100g  
サラダ油 5g (小さじ1)  
ケチャップ 10g



- ①小松菜を洗い、5cm幅に切る。
- ②ボウルに卵を割り、スライスチーズを加えて混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、小松菜を中火で炒める。
- ④小松菜に火が通ったら弱めの中火にし、②を加えて菜箸で混ぜる。  
卵が半熟状になったら火を消す。
- ⑤お皿に盛り付け、ケチャップをかける。

30分程度で手軽に  
つくれるレシピに！

### 完成！



完成した料理の  
写真を撮ろう！

(例) チーズと小松菜の  
スクランブルエッグ

