



### コツコツ増やそう カルシウム

カルシウムは体に最も多く含まれるミネラルで、丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。しかし、ほとんどの日本人が十分な量を摂れていないため、最も不足しているミネラルでもあります。今回は体を支える栄養素『カルシウム』の働きに加え、毎日の食生活で手軽にカルシウムを増やす方法をご紹介します。

# Ca



### ◆日本人はカルシウム不足!!

体内のカルシウムの約 99%は骨や歯に存在し、これらの組織を丈夫に保つのに欠かせません。カルシウム不足が続くと、骨や歯が弱くなり、骨粗しょう症などのリスクが高まりやすくなります。

現在、ほとんどの日本人がカルシウム不足であることが分かっており、積極的に摂ることが奨められています。



カルシウムは  
1日あたり平均  
200mg不足

ちなみに…

### カルシウムは骨以外でも活躍!!

体内のカルシウムの残り約 1%は筋肉や血液などに存在し、筋肉を動かすことやホルモン分泌、神経の情報伝達などに役立っています。実は心臓が規則正しく動くことにもカルシウムが関わっています。

### ◆カルシウムを積極的に摂るポイント

#### ▶カルシウムはどのくらい摂ればよい?

《カルシウム摂取推奨量》 上限量(摂り過ぎ予防)  
成人男性:650~800mg/日 } 2500mg/日  
成人女性:650mg/日

日本人の食事摂取基準 2015年版より

#### ▶カルシウムを多く含む食品って?

カルシウムは主に乳製品、骨ごと食べられる魚、大豆製品などに多く含まれています。

|                   |  |       |
|-------------------|--|-------|
| 牛乳(200ml)         |  | 227mg |
| ヨーグルト(90g:小カップ1個) |  | 117mg |
| プロセスチーズ(18g:6P1個) |  | 113mg |
| ししゃも(3尾:60g)      |  | 198mg |
| さば水煮缶(70g:約1/2缶)  |  | 182mg |
| 水菜(70g:約1/3束)     |  | 147mg |
| 小松菜(70g:約1/4束)    |  | 119mg |
| がんもどき(80g:中1個)    |  | 216mg |
| 高野豆腐(20g:乾燥1個)    |  | 132mg |
| 干しひじき(5g:大さじ1)    |  | 50mg  |

#### ▶不足分のカルシウム 200mgを増やすコツ

酢のものに **カルシウム**  
しらす干し **26 mgアツ**  
5g(大さじ1)   
をプラス

おひたしに **カルシウム**  
ごま 4.5g **54 mgアツ**  
(大さじ1/2)   
をプラス

大根サラダ(50g)を  
切干大根の煮物(50g)  
にチェンジ **カルシウム**  
**56 mgアツ**

卵焼きに **カルシウム**  
乾燥桜えび **75 mgアツ**  
5g(大さじ1)   
をプラス

合わせて**カルシウム 211 mgアツ**

#### ▶カルシウムと相性の良い栄養素は?

カルシウムの吸収を助ける栄養素

・**ビタミンD**…魚介類、きのこなど

骨をつくるのに役立つ栄養素

・**マグネシウム**…ナッツ、海藻、大豆、魚介類など  
カルシウムと共に、骨をつくる栄養素です

・**ビタミンK**※…納豆、海藻、濃い緑色の野菜など  
カルシウムが骨に沈着するのを手助けします

※ワルファリン(薬)服用中の方は、お薬の効果を妨げてしまうため、ビタミンKを多く含む食品を控えましょう



### 無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問  
に管理栄養士がお答え  
します

お気軽に  
スタッフに  
お声掛け下さい



### 手軽にカルシウムをプラス

調理時間 約 15分



【ポイント】ハンバーグに加える  
牛乳をスキムミルクに替える  
ことで**カルシウム 74 mgアツ!**  
さらに乾燥桜えび(小さじ1)を  
添えて**カルシウム 20 mgアツ!**

### ◆和風スキムミルクハンバーグ◆

1人分 エネルギー:287kcal カルシウム:139mg 塩分:0.7g

材料 2人分  
・豚ひき肉…200g ・玉ねぎ…120g(小1個)  
・スキムミルク…18g(大さじ3)  
・水…45ml(大さじ3) ・パン粉…6g(大さじ2)  
・乾燥桜えび…1g(小さじ1) ・塩、こしょう…少々

作り方

- ① スキムミルクを水で溶き、パン粉をひたしておく。
- ② 玉ねぎをみじん切りし、豚ひき肉と混ぜ、①、塩、こしょうを加える。
- ③ 油(分量外)をひいたフライパンを熱し、小判型にまとめた②を焼く。器に盛り、桜えびを添える。  
※お好みでポン酢などを添えましょう

