



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。



◆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 ◆和風スキムミルクハンバーグ◆

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!**

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

