



骨を強くする食事

骨粗鬆症予防のためにはカルシウム摂取はもちろん、その吸収を良くするポイントがいくつかあります。今回は『**カルシウムを多く含む食品と吸収率を高めるポイント**』についてお話しします♪

成人1日の**カルシウム**所要量は**600mg**ですが、日本人の多くが摂取不足となっているのが現状です。カルシウムを多く含む食品を積極的にお食事に取り入れ、カルシウム不足を防ぎましょう。

これらの食品の中でも、**乳製品に含まれるカルシウムは、吸収率が最も優れています**♪



食品名	目安量	カルシウム含量
牛乳	200ml (コップ1杯)	200mg
ヨーグルト(全脂無糖)	100g	110mg
プロセスチーズ	20g	125mg
木綿豆腐	100g (1/3丁)	120mg
高野豆腐	20g (1枚)	130mg
いわし丸干し	15g (小1尾)	210mg
干しえび	8g (大さじ1)	160mg
小松菜	80g (1/4束)	230mg
京菜(水菜)	80g (1株)	120mg
ひじき(乾)	10g	140mg



ポイント①『**ビタミンD**が吸収の手助けに』

ビタミンDは、腸でのカルシウム吸収を助けてくれます。魚類や干し椎茸などのきのこ類に豊富に含まれていますが、**日光に当たることによって体内でもビタミンDは合成**されます。直射日光でなくても充分合成されますので、木漏れ日の下でのお散歩や窓ぎわでの読書など、程よい日光浴も大切です。

ポイント②『**適度な運動**を』

運動によって、骨の新陳代謝が活発になり**カルシウムが骨に沈着**するのを助けて、**骨密度を増やす効果**があります。ウォーキングなどの適度な運動をしましょう。運動方法や運動量は病状によって変わってきますので、主治医の先生と相談して決めるようにしましょう。



ポイント③『**リンの摂り過ぎに注意**しましょう』

インスタント食品や加工食品にはリンが多く含まれています。**リンを摂り過ぎると、カルシウムを排泄してしまいます**ので、これらの食品は程ほどにしましょう。



ポイント④『**栄養バランスの良いお食事**を』

カルシウムの吸収にはビタミンKやマグネシウムなども関わっています。これらの栄養素は日常食で不足することはないと言われてはいますが、**バランスの良い食事**で栄養を過不足なく摂ることはとても大切です。**毎食、主食(ご飯、パン、麺など)・主菜(肉、魚、大豆製品、卵)・副菜(野菜、きのこ、海藻を中心とした)**をそろえて摂るようにしましょう。

季節の食材

今回は「あさり」にクローズアップ!

冬から初夏にかけて旬で、春からはうま味が増えて今の時期が最も美味しくいただけます。

★鉄分が多く貧血予防に。

★うま味成分の**コハク酸**。

★コレステロール排泄や血圧を下げる効果、肝臓の機能向上効果も期待できる**タウリン**。

こんなお料理いかがですか?

『あさりの酒蒸し』『あさりの炊き込みご飯』『クラムチャウダー』『スパゲティ・ボンゴレ』

★無料栄養相談受付中★ 書面回答をご用意します。スタッフまで声をおかけください。