



カルシウムで強い骨をつくろう!



カルシウムと骨の関わり

●カルシウムの働きとは?

カルシウムは骨や歯の構成成分として体を支持する働きをしています。骨を形成する以外にも細胞や血液中に存在し、神経や筋肉の働きを正常にしたり、血液を凝固させるなどの働きをしています。血液中のカルシウム濃度は一定に保たれるため、濃度が下がると骨から溶け出してしまい将来的に骨粗しょう症などを引き起こす原因にもなります。

●カルシウムを効率よくとるためには

①乳製品は吸収率が高い

〈食品によるカルシウム吸収率の違い〉

牛乳→約 40%

小魚→約 30%

野菜→約 20%

※牛乳は 1 日 200ml~
400ml 程度にしましょう



②ビタミンDを一緒にとると吸収を促進する

〈ビタミンDが多く含まれる食品〉



しめじ



いわし



きくらげ

カルシウムを多く含む食品

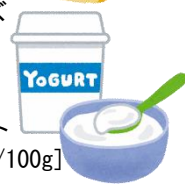
乳製品



牛乳
[1 杯/200g] 220mg



プロセスチーズ
[1 切/25g]
158mg



ヨーグルト
[1 カップ/100g]
120mg

スキムミルク
[大さじ 2.5/20g]
220mg

魚介類



干しエビ [10g]
710mg



シジミ
[中 10 コ/50g]
120mg

シシャモ

[3 尾/60g] 198mg

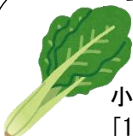


イワシ丸干し
[1 尾/30g]
132mg



シラス干し (半乾燥品)
[大さじ 2/10g] 52mg

野菜・海藻類・種実類



小松菜
[1/4 束/95g]
162mg



切り干し大根
[10g] 50mg



干しワカメ [5g] 39mg

乾燥ひじき
[10g]
100mg



チンゲン菜
[1 束/100g] 100mg

いりごま
[小さじ 1/3g] 36mg



大豆製品

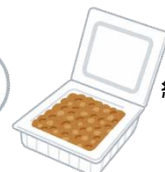


生揚げ
[1 枚/120g]
288mg

木綿豆腐
[半丁/150g]
129mg



高野豆腐
[1 コ/20g]
126mg



納豆 [1 パック/50g]
45mg

《カルシウムを摂取するためには》

① 1日3食しっかり食べよう

3食きちんととらないとカルシウムだけでなく、必要な栄養素が不足してしまいます。



② 飲み物には牛乳や豆乳を

そのまま飲むのが苦手な人はコーヒーや紅茶、みそ汁に加えるといいでしょう。



③ スキムミルクを積極的に使おう

スキムミルクは効率よくカルシウムを摂取できます。飲み物や卵焼きなどに入れてみましょう。



④ 1日700ml~800mlのカルシウムをとろう

牛乳・チーズ・ヨーグルト・豆腐から1日に2品を食べるとよいです。



⑤ 魚は骨まで食べよう

煮干しやじゃこ、つみれ、南蛮漬けなど骨まで食べられるメニューを取り入れましょう。



⑥ ふりかけでカルシウム補給

小魚や桜エビなどを炒りのりと一緒にすり潰すとカルシウムたっぷりのふりかけができます。



⑦ ビタミンDやビタミンKと一緒にとろう

カルシウムの吸収をよくするビタミンDは魚類や干しいたけに、骨へのカルシウムの取り込みを促すビタミンKは納豆・緑黄色野菜・海藻類などに多く含まれます。



鮭の洋風みそ汁(汁物)



1人当たりの栄養価

エネルギー 170kcal 食塩相当量 1.0g
野菜の量 90g(1日の野菜摂取量 350g)
カルシウム 92mg たんぱく質 12.2g
ビタミンD 13.3μg

材料(2人分)

生鮭1切れ、長ネギ1/4本、人参1/4本、ごぼう1/5本、大根3cm(大根の葉少々)、じゃがいも1個、ごま油小さじ1、水250cc、固形コンソメ1/2個、みそ小さじ1、牛乳60cc

作り方

- ① 鮭は一口大に、長ネギは小口切りにする。
- ② 人参とごぼうは斜め切り、大根はいちょう切り、じゃがいもは皮をむき8等分に切る。大根の葉は1cm長さに切る。
- ③ 鍋にごま油を入れ熱し、鮭を焼き付ける。鮭の両面が焼けたら、②の材料を加え炒める。
- ④ 水と固形コンソメを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 大根の葉を加え軽く火を通したら火を止めてみそを加える。
- ⑥ 牛乳を加えてひと煮立ちさせ、長ネギを加える。

※上記の情報は、ロコモ予防教室等にて紹介したレシピです。

食育通信のバックナンバーは白井市のホームページからダウンロードできます。



「しろい食育サポート店」で検索してね!

しろい食育サポート店

検索



白井市健康課 (047-497-3494)