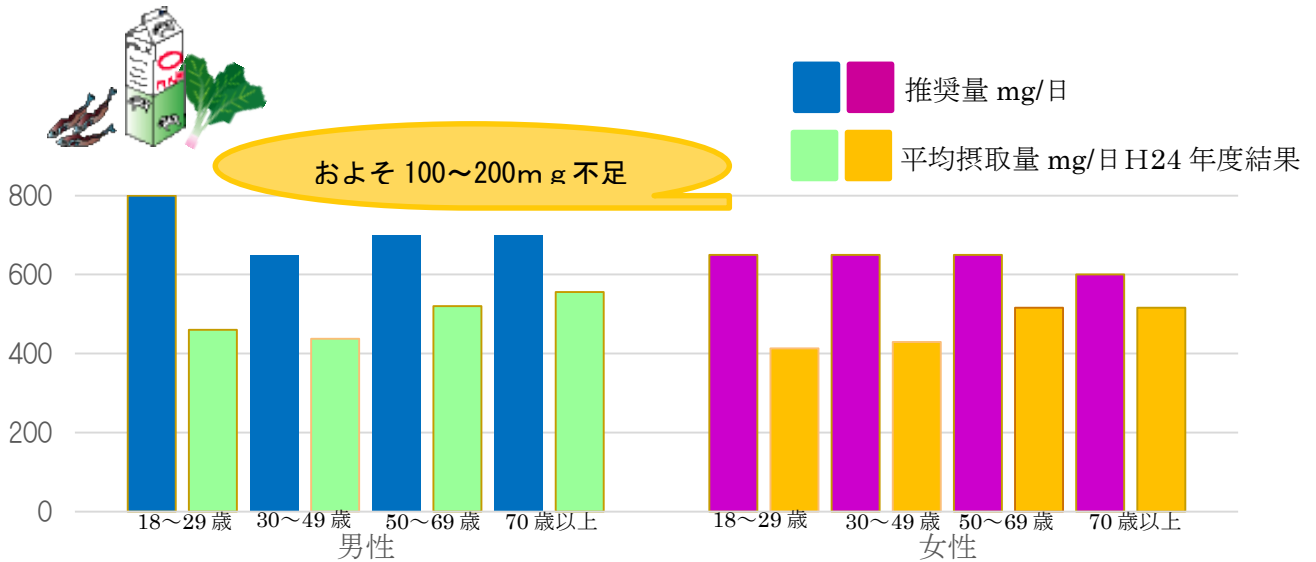


カルシウム足りていますか？

日本人の多くは1日のカルシウム摂取量が足りていません。体内のカルシウム不足が続くと全身に影響が及び、健康に支障をきたします。意識をしていないと十分に摂れないのがカルシウムです。



カルシウムは生命の維持に欠かせない栄養素で、不足すると骨粗鬆症などのリスクを招きます。

体内のカルシウムの役 99% は骨や歯に蓄えられていて、主な構成成分です。残りの役 1% は血液中などに存在し、全身でさまざまな働きをしています。

カルシウム不足が続くと・・・



骨粗鬆症

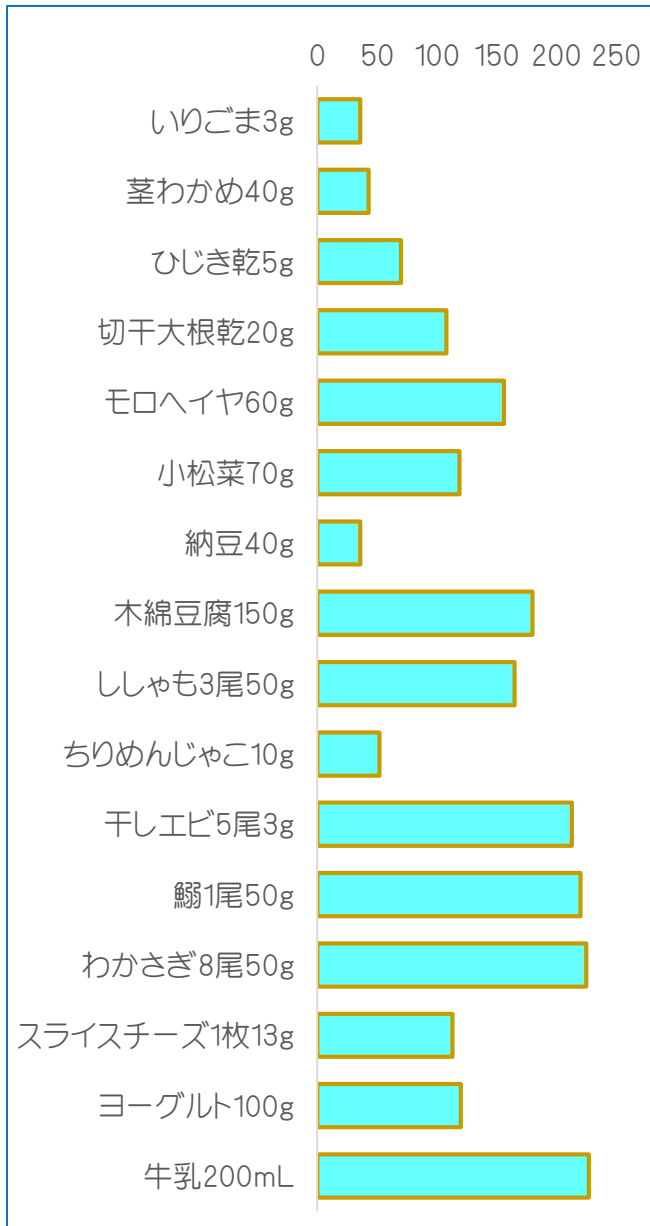
転倒による骨折、圧迫骨折のリスク



寝たきりに
つながる恐れ

カルシウムが摂りやすい食材

※食材の標準的な1回目分量と、含まれるカルシウム量 (mg) の一覧です。



カルシウムを十分にとるには？

☆食品を上手く組み合わせる

◎牛乳コップ3杯分 (600m l) でカルシウムが681m g摂れるが、牛乳だけでなく、カルシウムを多く含む大豆製品や小魚、緑黄色野菜、海藻類などを組み合わせる。

(組み合わせの例)

- ・茹でほうれん草 100g (カルシウム量 69mg)
- ・ししゃも 40g (カルシウム量 132mg)
- ・木綿豆腐 150g (カルシウム量 180mg)
- ・ごま 大さじ1 (カルシウム量 108mg)

☆デザートで不足分を補う

◎牛乳や乳製品は、カルシウムが豊富で吸収率も高いので積極的にとりたい。デザートとして利用すると、一日の食事では不足しがちなカルシウムをうまく補うことができる。

(調理例)

- ・ヨーグルトと苺のムース (ヨーグルト、スキムミルク、牛乳を利用)
- ・ほうれん草と胡麻のシフォンケーキ (胡麻、スキムミルク、ほうれん草を利用)
- ・レアチーズケーキ (生クリーム→ヨーグルトに変更。牛乳を利用) 等々

日頃からカルシウムを多く含む食品を組み合わせ、

カルシウムが不足しないように心がけましょう！！

参考資料:[きょうの健康][厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2010年版)」]
[厚生労働省「国民健康・栄養調査」平成23年]
[栄養と料理 女子栄養大学出版部 平成26年6月号]

担当: 集団協議会