



今月のテーマ

カルシウムをこまめにとって
骨を丈夫にしよう！

今日のテーマは
「カルシウムをこまめにとって骨を丈夫にしよう」です。

骨は新陳代謝をくり返す！ 古いカルシウムは 血液中に放出される



カルシウム摂取量が
足りなくなくなると
骨から溶け出しスカスカに



骨は常に新陳代謝を繰り返します。
古いカルシウムは血液中に放出されます。

カルシウムの摂取量が足りなくなると
骨から溶け出してしまう、骨がスカスカになってしまいます。

年齢とともに
骨を作る細胞 < 壊す細胞
骨の量が減りもろくなる



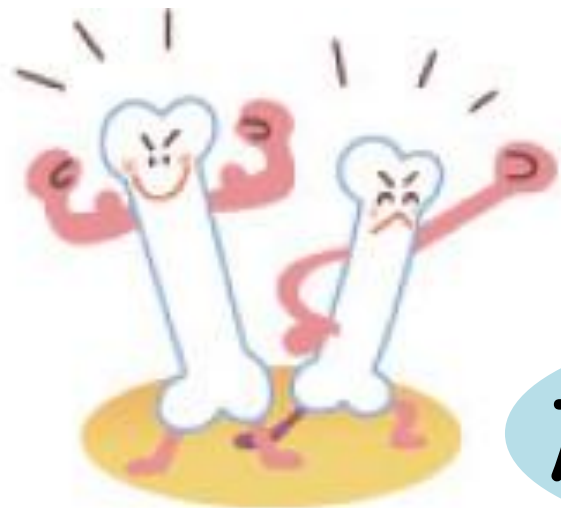
注意

骨の衰えは
肌や髪のように
目に見えない

さらに年齢とともに、骨をつくる細胞よりも壊す細胞が多くなり、骨の量は減っていきます。

一般的に20代で骨の量はピークとなり、その後は徐々に減少します。加齢とともに骨はもろくなり、骨折しやすくなります。

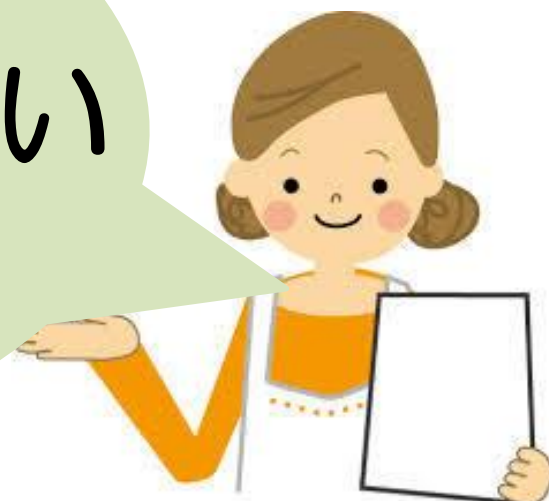
骨の衰えは、肌や髪のようには見えないので注意が必要です。



骨の主成分は

たんぱく質 と カルシウム

特にカルシウムは
全ての年代で足りていない
とりにくい栄養素



この骨を作っているのは
たんぱく質とカルシウムとされています。

その中でもカルシウムは、すべての年代で足りていない
とりにくい栄養素とされています。

1日のカルシウム 摂取目標量



650~700mg

1日のカルシウム摂取目標量は
650～700mgとされています。

どのような食べ物にどれくらいの
カルシウムが含まれているかみていきましょう。



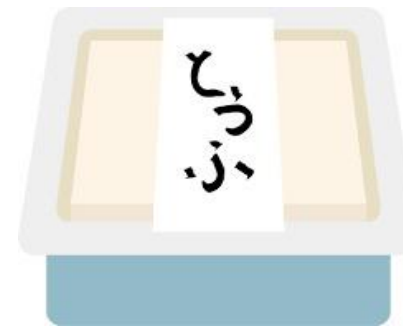
ヨーグルト
1個 (100g)
120mg



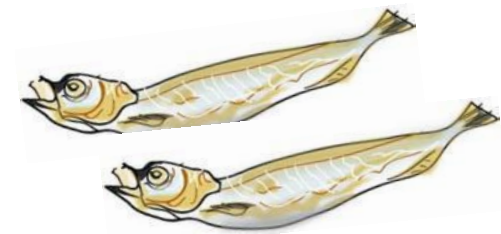
牛乳
1杯 (200g)
220mg



生揚げ1/2枚
(100g)
240mg



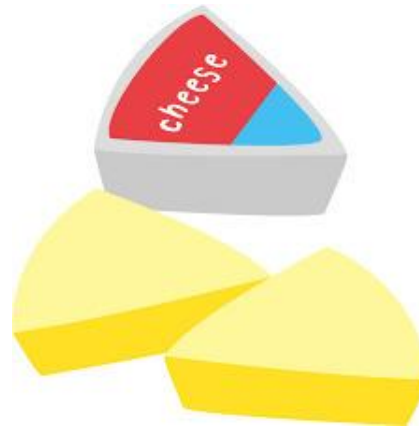
豆腐1/4丁
(75g)
90mg



ししゃも2匹
(100g)
320mg



小松菜1/4束
(70g)
119mg



チーズ1個
(18g)
103mg



干しえび
大さじ1
(5g)
220mg

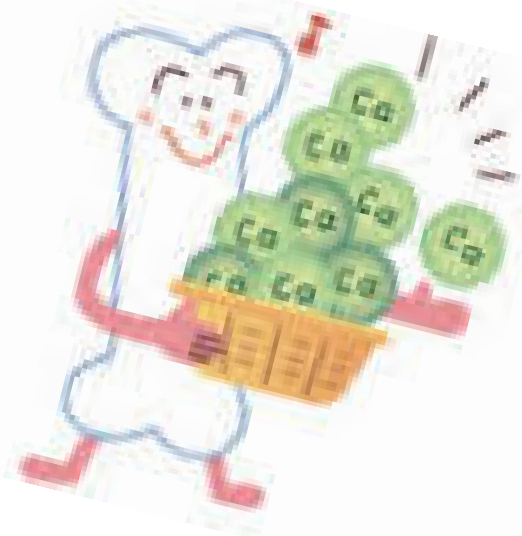
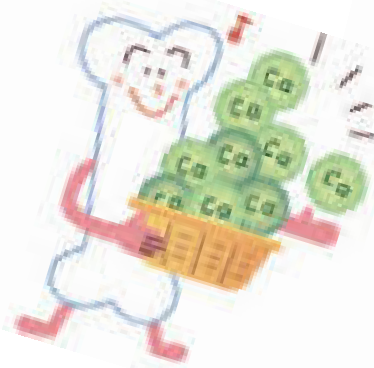
※順に紹介していく。

乳製品はカルシウムの吸収率も高いのでおすすめです。

カルシウムというと、
乳製品や小魚というイメージがあると思いますが
青菜や大豆製品にも含まれています。
ここにはのっていませんが、
納豆や切干大根、ひじきなどにも含まれています。

いろいろな食材から摂る事が大事です。

カルシウムは体に
吸収されにくい！
吸収率は30%程度



一緒に食べると**効率よく吸収**
できる食材をご紹介します

しかしカルシウムは
体に吸収されにくい性質を持っています。

カルシウムを摂ったからといって、
そのまま全て吸収されるわけではありません。

成人での吸収率は30%程度とされています。

そこで一緒に食べると、
カルシウムを効率よく吸収できる食べ物をご紹介します。

ビタミンD



干しいたけ



さばなど青魚



さけ

ビタミンK



わかめ



納豆



厚揚げ



豆苗

まずはビタミンDを含む食べ物です。
ビタミンDはカルシウムの吸収率を上げてくれます。

鮭や青魚、干しいたけなどに多く含まれ、
脂と一緒に摂ると、さらに吸収率があがります。
日光を浴びると体内でつくられることでも知られています。

次にビタミンKを含む食べ物です。
ビタミンKは骨の形成を促してくれます。
納豆や、青菜、わかめなどに多く含まれています。

これらの食材をカルシウムと一緒に摂る事で、
効率よく栄養吸収することができます。
次にカルシウムの摂り方の目安をご紹介します。



200m l
(コップ1杯)
220mg



100g
120mg

これで1日の半分量

後は青菜や小魚
大豆製品など
いろいろな食品から
こまめにとるようにしましょう！

コップ1杯の牛乳と、ヨーグルト1個(100g)。
これで1日の目標の半分量がとることができます。
乳製品は手軽に摂れて、
カルシウムの吸収率がいいのでおすすめです。

後は、先ほどご紹介した青菜や大豆製品
小魚やチーズなどいろいろな食品から
こまめに摂るように、意識をしていきましょう。

ちょっとした工夫で カルシウムを取り入れよう！



卵焼きやごはんにしらすや桜えび
青菜を混ぜる！



レシピ提供：味の素(株)「レシピ大百科」

またカルシウムは、ちょっとした工夫で
普段の食事に取り入れられます。

例えば、卵焼きやごはん
しらすや桜えび、青菜など
カルシウムを多く含む食材を、混ぜて食べるということです。



お浸しやサラダに
しらすや厚揚げ
桜えびを**プラス**！



お浸しやサラダなども
野菜だけ食べるのではなく、
カルシウムを多く含む食材をプラスすると
カルシウムも一緒に摂れておすすめです。

1食で **1 / 3** 量の カルシウムが摂れます！



鶏むね肉のチーズ焼き



豆腐とアボカドのサラダ

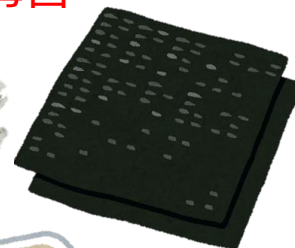


今日のメニューで
カルシウムが摂れる食品

しらす
干し



海苔



しらすの山椒ご飯



春キャベツの食べるスープ



粉チーズ



豆腐

キャベツ



今日のメニューでは1食で1日の約1/3量のカルシウムが摂れます。

しらす干し、海苔、豆腐、粉チーズ、キャベツ等の食品からカルシウムを摂ることができます。

様々な食品からカルシウムをこまめに摂ることを、普段の食事から意識しましょう。

1食で**29.7g**のたんぱく質が 摂れます(ご飯120gを含む。)

鶏むね肉のチーズ焼き

豆腐とアボカドのサラダ



しらす
干し



卵



しらすの山椒ご飯

春キャベツの食べるスープ



鶏むね肉



豆腐



粉チーズ



1日のたんぱく質摂取推奨量
男性60g/日 女性50g/日

また今日のメニューは、カルシウムの他にも骨を丈夫にする為に必要なたんぱく質が、1食で29.7g摂れる、高たんぱく質メニューでもあります。

1日のたんぱく質摂取推奨量は、男性1日60g、女性50gとされています。

骨を丈夫にするためには、適度な運動と共に、カルシウムやたんぱく質をしっかり摂取する必要があります。

健康維持の取り組みに
“早すぎる”ことはなく
“遅すぎる”こともありません

“**今**”から取り組んで
いつまでも元気に動ける体に！

健康維持の取り組みに
早すぎることはなく、遅すぎることもありません。

ぜひ、今から取り組んで
いつまでも、元気に動ける体でいていただきたいと思います。