



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！

# 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



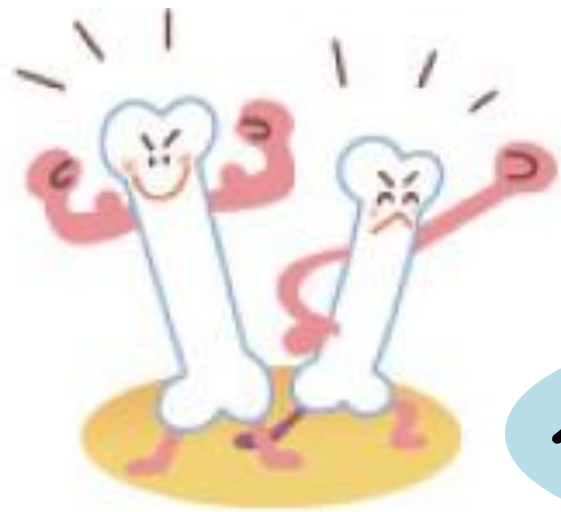
注意

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

タンパク質 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  
タンパク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。

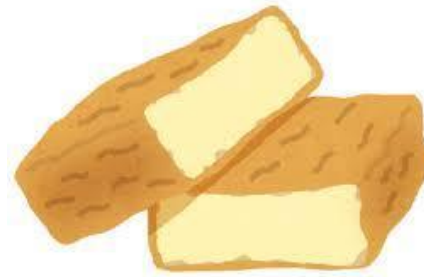
どのような食べ物に、どれくらいの  
カルシウムが含まれているかみていきましょう。



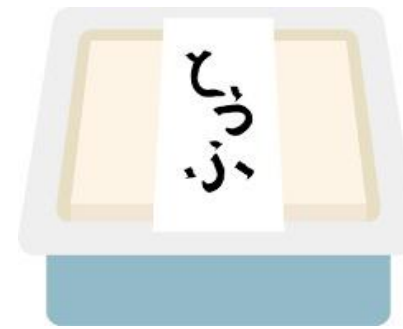
ヨーグルト  
1個 (100g)  
120mg



牛乳  
1杯 (200g)  
220mg



生揚げ1/2枚  
(100g)  
240mg



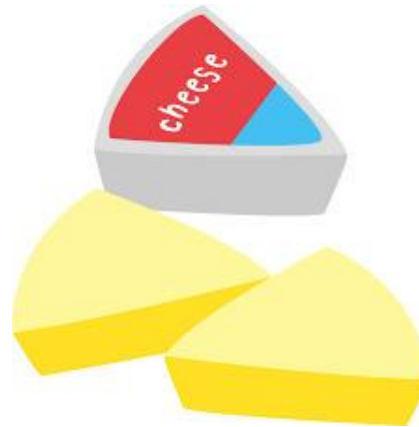
豆腐1/4丁  
(75g)  
90mg



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

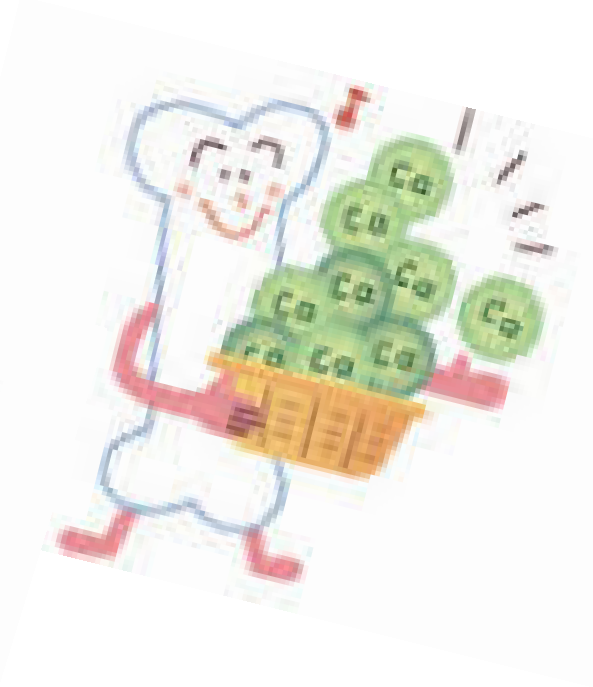
※順に紹介していく。

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りますが  
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、効率よく  
カルシウムを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は鮭や青魚、干しいたけなどに多く含まれていて、脂とと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。

そしてビタミンKを含む食べ物です。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)  
220m g



100g  
120m g

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  
にしらすや桜えび、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**！



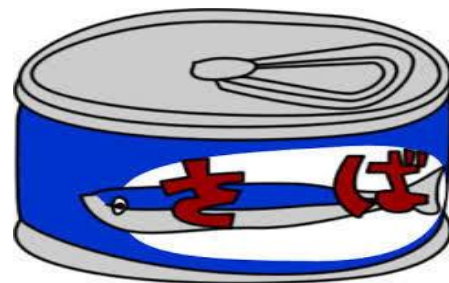
またお浸しやサラダなども  
野菜だけ食べるのではなく、  
カルシウムを多く含む食材をプラスして、  
一緒に食べることをおすすめします。

今月はカルシウムが  
しっかり摂れるメニュー



カルシウムと一緒に  
ビタミンDもとれる  
**さば缶**を使って  
手軽に栄養をとろう！

さば水煮1缶（200g）  
カルシウム量**260mg**



今月のメニューは、  
カルシウムがしっかりと摂れるメニューとなっています。

今日使うさば缶は、  
カルシウムと一緒に、吸収率を上げてくれるビタミンDを  
摂取することができます。

さば水煮缶1缶で、  
カルシウムを260mg摂ることができます。  
(1日のカルシウム摂取目標量の約1/3量)





カルシウム豊富な  
しらすや大豆製品を  
サラダに加えて！

豆苗はビタミンK豊富  
カルシウム吸収率アップ

おやつタイムも  
栄養がとれる機会です！  
牛乳やきなこで  
カルシウムやたんぱく質  
が摂れます！





副菜のサラダには、カルシウム豊富なしらすや、油揚げを加えています。

また豆苗は、カルシウムの吸収率を上げてくれるビタミンKが豊富です。

一緒に摂る事でカルシウムを効率よく摂取できます。

デザートには、牛乳ときなこを使い、カルシウムやたんぱく質をとることができます。



200m l  
(コップ1杯)  
220m g



100g  
120m g

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！

最後におさらいです。

まずは牛乳コップ1杯と、ヨーグルト1個で1日の半分量のカルシウム。

後は青菜や小魚、大豆製品などいろいろな食品から、こまめにカルシウムを摂ることを意識し、丈夫な骨づくりに役立てましょう。