



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い、ほね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



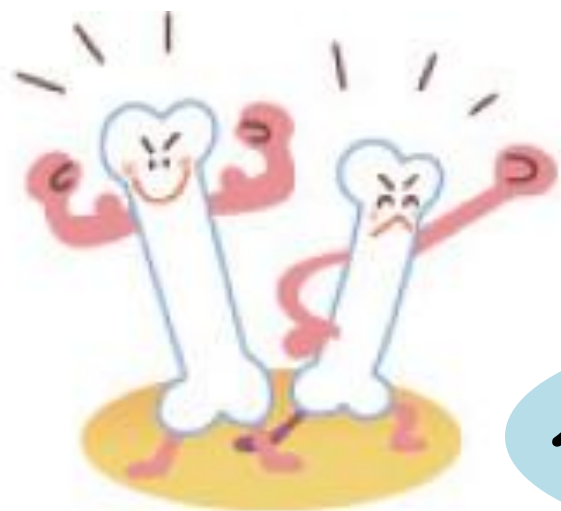
注意

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。

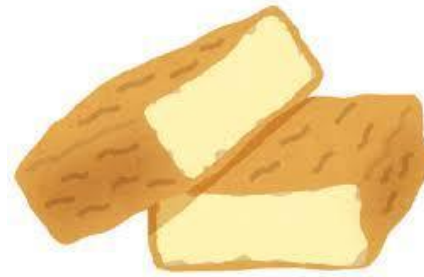
どのような食べ物にどれくらいの
カルシウムが含まれているかみていきましょう。



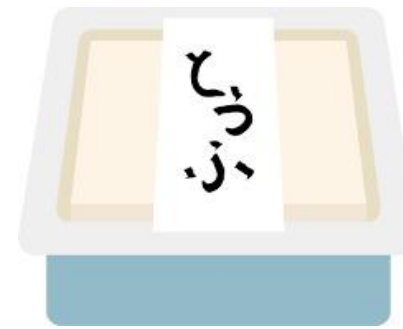
ヨーグルト
1個 (100g)
120mg



牛乳
1杯 (200g)
220mg



生揚げ1/2枚
(100g)
240mg



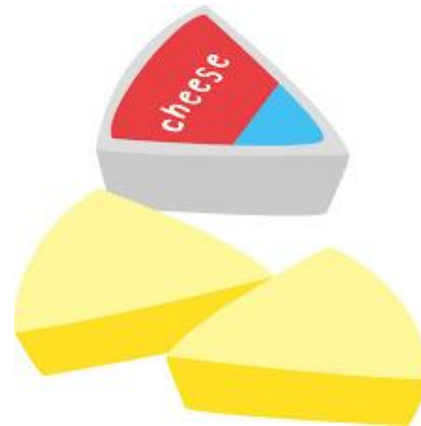
豆腐1/4丁
(75g)
90mg



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

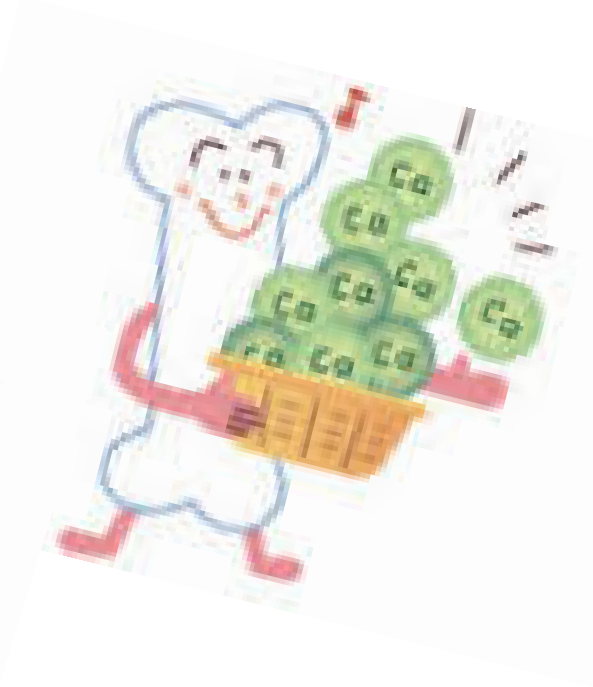
※順に紹介していく。

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、効率よく
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
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とれておすすめです。

今月はカルシウムが
しっかり摂れるメニュー



牛乳、チーズ、小松菜、
豆腐の組み合わせで、
カルシウムの吸収を
高めます！

豆腐グラタンで1日の約1/3量の
カルシウムが摂れます！

今月メニューは、
カルシウムが摂れるメニューとなっています。

牛乳、チーズ、小松菜、豆腐の食材を
組み合わせることで、
カルシウムの吸収を高めてくれます。

豆腐グラタンは、1日のカルシウム摂取目標量の
約1/3量を摂ることができます。

次に今日使用する食材の栄養について
お話しします。

<おすすめ食材>

小松菜

カルシウムはほうれん草の**約4倍**
緑黄色野菜の中でも、
群を抜いて栄養価が高い！



風邪予防に役立つ

βカロテン、**ビタミンC**

不足しがちな**カルシウム**、

鉄分を含む栄養価の高い野菜

まずは小松菜です。

カルシウムはほうれん草の約4倍も含まれています。

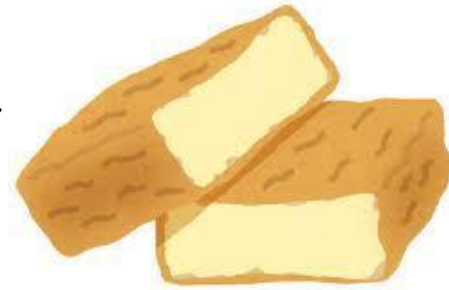
風邪予防に役立つベータカロテン、ビタミンC、
日々の食生活で不足しがちな、カルシウムや鉄分を含み、
緑黄色野菜の中でも、
群を抜いて栄養価が高いと言われています。

<おすすめ食材>

豆腐など大豆製品



厚揚げ



納豆

骨を作る為には、

たんぱく質も必要！

大豆製品は、カルシウムと

共にたんぱく質も摂れる。

次に豆腐(大豆製品)です。
骨を作る為には、カルシウムだけでなく、
たんぱく質も必要です。

大豆製品は、カルシウムと共に
たんぱく質も摂れるので、積極的に取り入れたい食品です。



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！

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
摂ることを日々意識し、
丈夫な骨づくり役に役立てましょう。