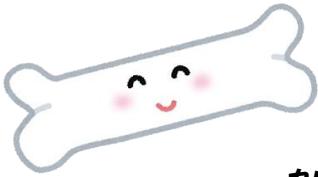


栄養だより Vol.11



テーマ「カルシウムを摂ろう」



皆さんは日頃からカルシウムを意識して摂取していますか？
カルシウムといえば骨を強くするためには欠かせない栄養素です。
今回はカルシウムの効率の良い摂り方についてまとめてみました。

カルシウムとは…

カルシウムは、人体に最も多く含まれ、骨や歯を形成するミネラルです。
そのため不足すると骨が十分に成長せず、骨粗鬆症の原因にもなります。
「日本人の食事摂取基準(2020年版)では、成人1人1日当たりの推奨量を、
男性で**700~800mg**、女性で**650mg**と設定しています。
血中のカルシウムはいつも同じ量で保たれていて、カルシウムが足りなくなると、
骨からカルシウムが溶け出し骨が弱ってしまいます。そのためカルシウムはしっかり摂ることが大切です。



▶カルシウムが多く含まれる食品

乳製品

- ・牛乳
- ・スキムミルク
- ・チーズ



野菜類

- ・小松菜
- ・モロヘイヤ
- ・チンゲン菜
- ・切り干し大根



魚介類

- ・ししゃも
- ・しらす干し
- ・干しエビ
- ・いわしやさばの缶詰



豆類

- ・木綿豆腐
- ・納豆
- ・豆乳



▶効率よくカルシウムを摂るために

カルシウムは吸収率が低い栄養素の1つ。残念ながら、摂取した量が、すべて体内で
吸収・利用されるというわけではありません。どのように摂取したら吸収率をアップできるかをご紹介します

ビタミンDと一緒に摂取する

食事から摂ったカルシウムは小腸の上部で吸収されます。このとき、カルシウムの吸収を助ける栄養素がビタミンDです。ビタミンDは魚介類(さんま、かれい、さけなど)、キノコ類(干しシイタケ、きくらげ)に多く含まれます。またビタミンDは紫外線を浴びることで生成されます。日光浴をするようにしましょう。

例)豆腐(カルシウム)にきのこ(ビタミンD)のあんかけをかけて食べる



ビタミンKと一緒に摂取する

ビタミンKは骨へのカルシウムの取り込みを助ける働きがあります。

ビタミンKは緑色の濃い野菜(春菊、モロヘイヤなど)、海藻類(岩のり、わかめ)、納豆に多く含まれます。また、緑茶にもビタミンKは多く含まれています。

例)フロッコリー(ビタミンK)のサラダにチーズ(カルシウム)を入れて食べる

