

目指せ！ イキイキ笑顔の骨太家族

コツコツ 毎日摂ろう カルシウム

日本人は、カルシウムが不足しています。

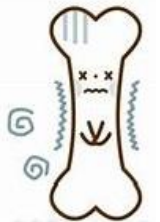
カルシウムは吸収率の低い栄養素のため、意識して積極的にカルシウムを摂ることが大切です。

「カルシウム」ってなあに？

人体に最も多く含まれるミネラルで、その99%は骨や歯の材料として使われています。残りの1%は、血液や筋肉に存在し、血液の凝固作用や筋肉の収縮に関わっています。

「カルシウム」が不足するとどうなる？

血中カルシウム濃度を保つために、自分の骨から血液中にカルシウムが供給されます。この状態が続くと、骨の成長が妨げられるほか、骨がもろくなる骨粗しょう症の原因となります。



1日のカルシウム摂取推奨量（20歳以上）は？

男性	20～29歳	800mg	女性	20～74歳	650mg
	30～74歳	750mg		75歳以上	600mg
	75歳以上	700mg			

20歳以上の平均カルシウム摂取量
(令和元年度国民健康・栄養調査より)

男性：503mg 女性：494mg

どの年代も
不足して
います

カルシウムを多く含む食品は？



100mg



さくらえび（素干し）
大さじ1杯（5g）

220mg



牛乳 コップ1杯（200g）

113mg



プロセスチーズ 1個（18g）

170mg



小松菜 100g

52mg



しらす干し
大さじ2杯（10g）

75mg



切り干し大根（乾） 15g

126mg



凍り豆腐 1個（20g）

36mg



ごま 小さじ1（3g）

カルシウムを効率よくとるためには？

ビタミンD、Kと合わせてとりましょう

- ◎ビタミンD： 腸からのカルシウムの吸収を高める
(サケ・サンマ・うなぎ・きくらげ・干しいたけなど)
- ◎ビタミンK： 骨へのカルシウムの取り込みを助ける
(納豆・鶏もも肉・モロヘイヤ、ほうれん草など)

ビタミンDは、日光を浴びることで体内で生成されるので、カルシウムの吸収や利用効率を高めるためにも意識的に屋外でウォーキングなどの運動をすることがおすすめ！



カフェイン・食塩・アルコール・リン（スナック菓子・インスタント食品・清涼飲料水等に多く含まれる）はカルシウムの吸収を妨げるので、とり過ぎに注意しましょう。

カルシウムが摂れる簡単レシピ

かぼちゃのミルク煮

1人分カルシウム 201mg



■材料（2人分）

かぼちゃ	200g
水	100ml
牛乳	100ml
粉チーズ	大さじ2
塩	1g
黒こしょう	少々

◇作り方◇

- ①かぼちゃはひとくち大に切る。
- ②鍋に①と水を入れ中火で4～5分煮る。
- ③②に牛乳を加え、弱火で汁気がなくなるまで煮る。
- ④塩、こしょう、半量の粉チーズを入れ全体になじませ、器に盛り、残った粉チーズを上からかける。



ひじきと大豆のごまサラダ

1人分カルシウム 109mg



■材料（2人分）

乾燥ひじき	10g
蒸し大豆	50g
A	すり白ごま 大さじ1
	レモン果汁または酢 小さじ2
	オリーブ油 小さじ2
	塩、こしょう 少々
ツナ水煮缶	1/2缶
かいわれ大根	15g

◇作り方◇

- ①乾燥ひじきは水に20～30分浸してもどす。
- ②もどしたひじきを4～5分（かたさをみて調整）茹で、水を切り食べやすい大きさにカットする。
- ③かいわれ大根は、根元を切り食べやすい長さに切る。
- ④ボウルにひじき、大豆、Aを入れてよく混ぜる。
- ⑤かいわれ大根とツナ缶を汁ごと加え和える。

*お好みで、せん切りしょうがを加えても美味しくいただけます。



牛乳わらびもち

1人分カルシウム 116mg



■材料（2人分）

牛乳	1カップ（200ml）
片栗粉	大さじ4
砂糖	大さじ2
黒みつ	適量
きな粉	適量

◇作り方◇

- ①牛乳、片栗粉、砂糖を鍋に入れ、ヘラでよくかき混ぜながら火にかける。
- ②のり状になり、ひとつにまとまるまでよく練り、さらに2～3分練る。
- ③②をスプーンでひと口大にして、冷水に落とし冷やし固める。
- ④③の水気を切って器に盛り、黒みつをかけ、きな粉をふる。



私たちは食生活改善推進員です



「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに活動しているボランティア組織です。今回取り上げた「カルシウム」は、健康だよりとしては初のテーマ。日本は火山国のため、そもそも土壌にカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが少ないという特徴があります。そのため、国内の水や国内で育ったお米・野菜などもカルシウム含量が少なく、日本人はカルシウム不足に陥りがちです。コツコツ、毎日カルシウムを摂って、骨太家族を目指していきましょう！

この健康だよりは、君津市保健福祉センター（ふれあい館）で配布しています。

君津市食生活改善協議会

【問合せ先】君津市健康づくり課 健康都市推進室 57-2233