

## カルシウム

カルシウムはからだの機能の維持や調節に欠かせないミネラルのひとつで、体内の吸収率は他のミネラルとのバランスが影響します。乳製品や魚介類のほか、野菜や大豆製品にも含まれます。成人1人当たりが一日にとるカルシウムの目標量は600~800mg。成長期の子どもは700~1000mgです。いろいろな食材からたっぷりとりましょう。



## セットでとりたい栄養素

### ビタミンD

骨の形成にかかわる脂溶性ビタミンです。カルシウムを取り込むのを助け、吸収率を20倍にも高める働きがあります。また、骨にカルシウムを沈着させる働きもあるので、カルシウムの吸収にはなくてはならない存在です。

### ビタミンK

骨を強くする脂溶性ビタミンです。骨からカルシウムが流出するのを防ぐ働きを持っています。

## 吸収を邪魔するもの

### リン

骨の材料として大事な栄養素です。スナック菓子やインスタント食品、加工食品などに多く含まれているので、摂りすぎに気をつけましょう。



### 塩分

摂りすぎた塩分は、腎臓からカルシウムを出します。



### アルコール

アルコールは、過剰摂取するとカルシウムの吸収やビタミンDの吸収を妨げてしまいます。



## カルシウムの多い食品 (骨を丈夫にする)



牛乳コップ1杯  
(200mg)

220mg



厚揚げ1/2枚  
(80g)

192mg



小松菜1/4束  
(80g)

136mg



ヨーグルト  
(100g)

120mg

## ビタミンDの多い食品 (カルシウムの吸収を助ける)



さけ1切れ  
(70g)

23.1μg



きくらげ  
(3g)

13μg



さば1切れ  
(70g)

7.7μg



干しいたけ2枚

1μg



ビタミンDは日光に当たることでも体内に生成されます。

## ビタミンKの多い食品 (カルシウムが溶け出すのを防ぐ)



納豆1パック  
(50g)

465μg



からし菜1/4束  
(80g)

208μg



小松菜1/4束  
(80g)

168μg



ブロッコリー1/4株  
(50g)

80μg

## 予防しよう 骨粗鬆症

骨粗鬆症は、骨のカルシウム分が少なくなり、骨の強度が低下してしまう病気です。転倒などの可能性が高い高齢者にとっては骨折のリスクが高くなります。さらに、女性の場合は閉経後、骨量の減少スピードが加速してしまうため、今まで以上に意識してカルシウムの摂取を心がけましょう。

### チーズ入りピーマン肉巻き

カルシウム量  
89mg



#### 《材料》

- |         |        |        |        |
|---------|--------|--------|--------|
| ・ピーマン   | 1個半    | ・塩こしょう | 少々     |
| ・ピザ用チーズ | 15g    | ・酒     | 大さじ1/2 |
| ・豚バラ肉   | 3枚     | ★・みりん  | 大さじ1/2 |
| ・サラダ油   | 大さじ1/4 | ・しょうゆ  | 大さじ1/2 |

#### 《作り方》

- ①ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り除く。
- ②ピーマンにピザ用チーズを入れ、豚バラ肉を巻き付ける。
- ③フライパンにサラダ油を引き、②を中火で焼く。
- ④焼き色が付いたら裏返し、ふたをしてさらに3分ほど焼く。
- ⑤豚バラ肉に火が通り、焼き色が付いたら塩コショウを振り入れる。
- ⑥さらに★の調味料を加え、3分程煮たら完成。



#### おすすめポイント

たんぱく質も同時に摂れる  
バランスの良い一品です。

残りのタレに小松菜や厚揚げを煮つけると、さらにカルシウムがとれます。

### 桜エビとにらのちぢみ風

カルシウム量  
185mg



#### 《材料》

- |         |      |        |        |
|---------|------|--------|--------|
| ・桜エビ    | 2.5g | ・カレー粉  | 小さじ1/2 |
| ・にら     | 10g強 | ・小麦粉   | 40g    |
| ・ピザ用チーズ | 10g  | ★・牛乳   | 40ml弱  |
|         |      | ・卵     | 1/2個   |
|         |      | ・塩コショウ | 少々     |
|         |      | ・サラダ油  | 大さじ1/4 |

#### 《作り方》

- ①にらは3cm程度の長さに切る。
- ②ボウルに★を混ぜ合わせる。
- ③②に桜エビ、にら、ピザ用チーズを加えて混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、②を薄く流しいれて丸く広げる。
- ⑤中火で2~3分焼き、下側が固まったら裏返してさらに焼く。
- ⑥食べやすい大きさに切り、器に盛り完成。



#### おすすめポイント

粉を牛乳で溶いて自然な甘みをプラス。ポン酢や醤油、豆板醤など好みのたれをつけても美味しい。

### シラストースト

カルシウム量  
122mg



#### 《材料》

- |          |        |
|----------|--------|
| ・食パン     | 1枚     |
| ・しらす     | 2g     |
| ・マヨネーズ   | 大さじ1/2 |
| ・スライスチーズ | 1枚     |

#### 《作り方》

- ①パンにチーズをのせて、その上からしらすをまぶし、マヨネーズをかけて、トースターで焼く。



#### 子どもたちもたっぷりとうろう カルシウム

成長期に必要なカルシウム量は1日700~1000mgです。

参考文献：健康レポート 栄養シリーズ（株式会社保健福祉ネットワーク）

次世代の健康づくり副読本（沖縄県 医師会）