

丈夫な骨と歯をつくる

日本人は不足傾向...

カルシウムをとろう！

「カルシウム」が足りないとい...

- 骨が折れやすくなり、寝たきりのもとに。
- 歯が抜けて食べづらくなり、低栄養状態を招く。
- イライラしたり、心にストレスをためやすくなる。
- 血流が悪くなり、高血圧や心筋梗塞・狭心症の一因に。
- 血糖値が高くなり、糖尿病を招く。

「カルシウム」の吸収を助ける栄養素

カルシウムは、マグネシウムとビタミンDを含む食品と一緒に食べると吸収率がよくなります。



【マグネシウム】
 酵素の活性化や、神経・筋肉の興奮伝達にかかわる栄養素。
 カルシウムとは2：1の比率で摂取するとよい。
 ほうれん草、玄米、大豆
 ナッツ類など

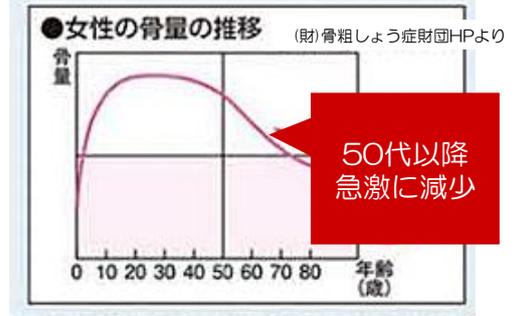


【ビタミンD】
 腸管でのカルシウムの吸収を高める働きがある。
 糖尿病予防の効果も。
 干しいたけ、かつお、さんま、うなぎのかば焼きなど

1日に必要なカルシウム量は？

成人の推奨摂取量は **600～800mg**
 (換算：200mlの牛乳が約3本！！)

骨量は50代から急激に減少!?



「カルシウム」を多く含む食品

食品	Ca: 含まれているカルシウム量
乳製品 アイス(ラクトアイス) 小1カップ(100g) Ca: 95mg	ヨーグルト 小1カップ(100g) Ca: 120mg
プロセスチーズ 1切れ(20g) Ca: 126mg	牛乳 コップ1杯(200ml) Ca: 227mg
魚介類 ちりめんじゃこ おおさじ1(5g) Ca: 110mg	いわしのかば焼き 1缶(100g) Ca: 220mg
干しエビ おおさじ1(5g) Ca: 355mg	わかさぎ 5尾(50g) Ca: 225mg
豆・大豆製品 大豆水煮 1罐(100g) Ca: 100mg	納豆 1パック(40g) Ca: 36mg
枝豆 ゆで(100g) Ca: 76mg	木綿豆腐 1/3丁(100g) Ca: 93mg
野菜 かぶの葉 50g Ca: 150mg	小松菜 50g Ca: 102mg
海そう ひじき ゆで(50g) Ca: 48mg 乾燥(5g) Ca: 50mg	わかめ 50g Ca: 50mg カット乾燥(5g) Ca: 44mg

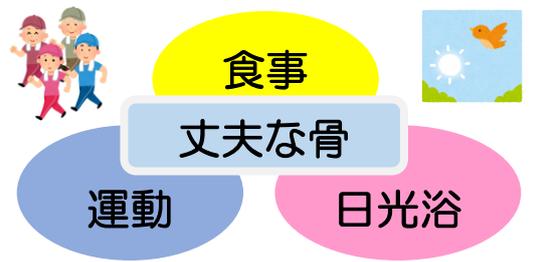
ほかにもあります。
カルシウムを多く含む食品
 乳製品.....ヨーグルトドリンク、ナチュラルチーズ
 さかな類.....ししゃも、いわし丸干し
 貝類.....カキ、アサリ
 大豆製品.....生あけ、油あげ、がんもどき
 野菜.....チンゲンサイ、水菜
 たね類.....ごま(練りごま)
 ナッツ類.....アーモンド、ヘーゼルナッツ

カルシウムを上手にとるコツ

- 牛乳が苦手な人は、カフェオレやシェイクなどに。
- 間食にはヨーグルト、おつまみにはチーズを。
- 主菜などのソースやスープには、牛乳やスキムミルクを使う。
- 脂肪が気になる人は、低脂肪の牛乳やヨーグルトを選ぶ。



丈夫な骨を作る3つのポイント



⊘ タバコに含まれるニコチンは、カルシウムの吸収を妨げますので控えめに。

◇イラスト出典元◇いらすとや、ネスレヘルシーキッズ(カルシウムでじょうぶな骨をつくらう)◇参考文献◇国民健康・栄養調査報告/厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版)、厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト、健康長寿ネット、(財)骨粗しょう症財団「女性の骨量の推移」、糖尿病情報センター「骨粗しょう症と糖尿病」