

楽しく栄養だより

2023年 秋号

「カルシウム」摂れていますか？

カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨がスカスカになることで骨折しやすくなる「骨粗鬆症」の予防のためにも、カルシウムをしっかり摂りましょう。また、カルシウムは筋肉の収縮や心臓の働きを助けるなど、全身の健康を保つために欠かせない大切な栄養素です。カルシウムは体内で作ることができないため、日々の食事から積極的に補いましょう。

カルシウムはどれくらい必要？

骨粗鬆症予防のために1日に摂りたいカルシウム量は**700～800mg**です。

カルシウムを多く含む食品

 牛乳 [コップ1杯・200ml] 220mg	 小松菜 [2株・70g] 119 mg	 桜えび(素干し) [大きじ1・5g] 100mg
 ヨーグルト [1パック・100g] 120mg	 水菜 [1株・50g] 105mg	 木綿豆腐 [1/2丁・150g] 180mg
 プロセスチーズ [1切れ・20g] 120mg	 ししゃも [2匹・50g] 160mg	 厚揚げ [1/2枚・100g] 240mg

【発行】

高齢者包括支援センター (大曲庁舎内) ☎0187-63-1111 (内線169)
高齢者包括支援センター東部 (中仙支所内) ☎0187-56-7125
高齢者包括支援センター西部 (西仙北支所内) ☎0187-87-3970

カルシウムと一緒に摂りたい栄養素

カルシウムの働きを助ける栄養素があります。上手に組み合わせて摂りましょう。

★ビタミンD

カルシウムが腸で吸収されるのをサポートし、骨の形成を助けます。

〈ビタミンDを多く含む食品〉

- ・ 鮭、イワシなどの魚類
- ・ 干しいたけ、きくらげ等のきのこ類



鮭ときのこ類のクリームシチュー、きのこ類を具材に入れたグラタンやドリアがおすすめ！

★ビタミンK

カルシウムを骨に取り込むのを助けます。

〈ビタミンKを多く含む食品〉

- ・ ブロッコリー、小松菜、ほうれん草等
- ・ 納豆、鶏もも肉
- ・ わかめや海苔等の海藻類



味噌汁に豆腐や海藻類、青菜類を入れてカルシウムの吸収アップ！

★たんぱく質

骨の質を高めるコラーゲンの材料となります。

〈たんぱく質を多く含む食品〉

- ・ 肉、魚、卵、大豆製品
- ・ 牛乳、乳製品



いわしのつみれや豆腐、野菜を入れた鍋料理は栄養バランスもバッチリ！

鯖缶と切干大根のミルクみそ汁

1人あたり エネルギー: 259 kcal
たんぱく質: 13.8 g
カルシウム: 380mg
食塩相当量: 1.6g

材料(2人分)

鯖缶で簡単！うま味もたっぷり！

- ・ さば水煮缶 1缶
- ・ 小松菜 2株
- ・ 玉ねぎ 1 / 4個
- ・ 切干大根 10g
- ・ 牛乳 250ml
- ・ 水 100ml
- ・ みそ 小さじ2

鯖缶は骨ごと食べられるため、切り身より
43倍もカルシウムが豊富！

作り方

- ① 小松菜は食べやすい大きさにざく切り、玉ねぎは薄切りにする。切干大根は水洗いしてざく切りにする。
- ② 鍋に水と切干大根、玉ねぎ、さば缶詰（汁ごと）を入れてフタをして弱火で煮る。
- ③ 切干大根がお好みのやわらかさになったら小松菜を加え、煮立ったら牛乳を加える。ひと煮立ちしたらみそを溶き入れて器に盛りつける。

基本はバランスの良い食事！

骨を強くするための基本はバランスの良い食事です。食塩やリンの多いスナック菓子やインスタント食品、カフェイン、アルコールの摂りすぎはカルシウムの吸収を妨げるため、控えめにしましょう。