

サラダ通信

令和4年7月1日 No.2
健康づくりマイスターの会

知って
得する

「野菜のカルシウムのこと」

健康増進センター 健康づくり推進班
管理栄養士 小野寺・齊藤

✿クイズ

次の野菜をカルシウムの多い順に並べると？

【①小松菜 ②水菜 ③ほうれん草 ④春菊 ⑤モロヘイヤ ⑥チンゲンサイ】

→ → → → →

答えは裏面へ



✿カルシウム

成人のカルシウム摂取の推定平均必要量は1日約600mgです。
牛乳コップ3杯分（1杯約180g）に相当します。さらに、
骨粗鬆症を防ぐためにはプラス100～200mgのカルシウムが必要です。
牛乳・乳製品と比べ野菜のカルシウムは吸収されにくいのですが、
カルシウム以外の栄養素も豊富に含んでいるため、緑黄色野菜は1日120g以上
を目標にしましょう。栄養バランスを整えるという意味でも、
いろいろな食品からカルシウムを摂ることも大切です。



♪おすすめレシピ♪

カルシウム吸収率アップのポイント

ビタミンDの多い食品（鮭、イワシ、まいたけ、
きくらげなどの魚類やきのこ類）と一緒にとる

「骨太石狩ミルクスープ」 (1人分：エネルギー116kcal、カルシウム178mg)

材料 (2人分)

- ・ 鮭缶 1/2缶
- ・ チンゲンサイ 140g
- ・ しめじ 1/2～1/4株
- ・ ミックスベジタブル 50g
- ・ 牛乳 300cc
- ・ 味噌 大さじ1

作り方

- 1) チンゲンサイをざく切りにする。
- 2) 鍋に牛乳、ミックスベジタブル、しめじ、チンゲンサイを加えて煮る。
- 3) チンゲンサイがしんなりしてきたら鮭缶と味噌を加えてもうひと煮立ちしたら完

答え.

多い



少ない

番号	野菜	100 g 当たりのカルシウム量
⑤	モロヘイヤ	260 mg
②	水菜	210 mg
①	小松菜	170 mg
④	春菊	120 mg
⑥	チンゲンサイ	100 mg
③	ほうれん草	49 mg

【1口メモ】 大仙市の特産品のモロヘイヤは、大曲地域で多く栽培されています。
モロヘイヤは野菜の王様とも呼ばれており、カルシウムだけでなくビタミン類、カリウム、食物繊維、鉄分などたくさんの栄養素が豊富に含まれています。
スーパーなどで見かけたらぜひ手に取ってみてください。