

ヤー坊の けんこうナビ



健康お役立ち情報

テーマ 「カルシウム」

皆さんは、カルシウムを十分に摂っていますか？

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素と言われています。カルシウムには、骨格の主成分、歯の主成分、神経の興奮を鎮める役割があります。

不足すると、骨粗鬆症、骨折、骨軟化症、動脈硬化 などのリスクが高まります。

特に閉経後の女性は、骨の代謝に関係する女性ホルモン「エストロゲン」の不足で、骨がもろくなりやすくなるため、注意が必要です。

■ カルシウムを多く含む食物

食品名	牛乳	いわし	プロセスチーズ	高野豆腐	乾燥ひじき
1回使用量	コップ1杯 (200g)	50g	1切 (20g)	1個 (20g)	5g
含有量	220mg	120mg	166mg	132mg	70mg



日本人の食事摂取基準（推奨量）

男性：（30～74歳）750mg、（75歳以上）700mg

女性：（30～74歳）650mg、（75歳以上）600mg

■ カルシウムを効率よく摂取するには…

- 魚類、きのこなどに含まれる**ビタミンD**と一緒に摂りましょう。ビタミンDは日光浴をすることで体内でも生成されます。
- 適度な運動をして、骨に負荷をかけましょう。
- 肉・魚などのたんぱく質を含むバランスの良い食事を規則正しくとりましょう。
- カルシウムを含む食品は、酢と一緒に摂ると、吸収力UP！（酢の物、南蛮漬けなど）
- カルシウムの吸収を妨げるリンを多く含む加工食品（インスタント食品や加工肉）の摂り過ぎに注意しましょう。
- カルシウムは体内にストックされないため、**毎日続けて摂取することが重要**です。

毎日続けて
摂ること
大切やで！

