

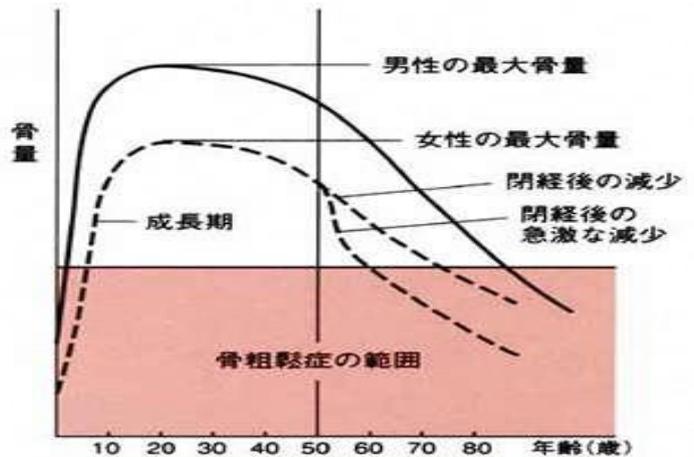
家庭でもしっかりとろう カルシウム

カルシウムは骨や歯をつくる大切な栄養素です。日本人のあらゆる世代で不足がちな栄養素ですが、文部科学省の「学校給食摂取基準の作成について（報告）」の「学校給食の有無により栄養素摂取状況の違い」では、『給食があるときに比べ、給食がないときのカルシウムの摂取量が少ない』という結果が出ています。

骨量は20歳ごろまでにピーク（最大骨量）に達しますが、成長期の時期に一番カルシウムを必要とします。

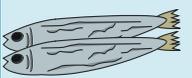
＜1日に必要なカルシウム推奨量＞

- ・ 12～14歳の男子：1,000mg
- ・ 12～14歳の女子：800mg



公益財団法人 骨粗鬆症財団 HPより
www.jpof.or.jp/about/sickness

《カルシウムの多い食品》

乳製品	 スキムミルク 大さじ1 90mg	 ヨーグルト 75g 90mg	 チーズ1切れ 30g 140mg	 牛乳 コップ1杯 220mg
大豆製品	 絹ごし豆腐 100g 57mg	 木綿豆腐 100g 86mg	 厚揚げ 100g 240mg	 がんもどき 100g 270mg
野菜	 ほうれん草 50g 25mg	 春菊 50g 60mg	 小松菜 50g 85mg	 水菜 50g 105mg
その他	 ししゃも 45g(2尾) 158mg	 魚肉ソーセージ 1本 100mg	 ごま 大さじ1 108mg	 さば缶詰 1/2缶 100g 260mg

《いつもの献立にひと工夫でカルシウムアップしましょう》

- ◆サラダのレタスを水菜にする



カルシウムの量：レタス (30g) 6mg⇒水菜 (30g) 63mg

- ◆おひたしのほうれん草を小松菜にする



カルシウムの量：ほうれん草 (60g) 29mg⇒小松菜 (60g) 102mg

- ◆おひたしをごまあえにする



カルシウムの量：大きじ 1/2 (3g) で 36mg のアップ

- ◆みそ汁の豆腐を厚揚げにする

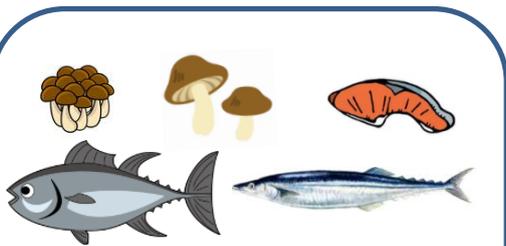


カルシウムの量：絹ごし豆腐 (50g) 38mg⇒厚揚げ (50g) 120mg

《カルシウムと一緒にとりたい栄養素》

カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素です。吸収を助ける栄養素「ビタミン D」と組み合わせて効率よくカルシウムをとりいれましょう。また、「ビタミン K」は、骨の形成を助けます。

ビタミン D を多く含む食品



カルシウムの吸収を促進します

きのこ類、鮭、いわし、かつおなどに多く含まれています。

ビタミン K を多く含む食品



骨の形成を助けます

納豆、ブロッコリー、青菜の野菜、チーズなどに多く含まれています。

* ビタミン D は食事からだけでなく、日光浴により皮膚でも作られます。