



カルシウム

～たっぷり摂って骨を守ろう～



骨に必要な栄養素の代表は、なんといってもカルシウム。ですがカルシウムは日本人に最も不足している栄養素だともいわれています。年齢を重ねていくにつれて弱くなっていってしまう骨。普段の食生活から骨の健康を意識して、じょうぶな骨づくりの為に欠かせないカルシウムをしっかり摂りましょう。

カルシウム Ca の働き

- ◆強い骨や歯をつくる
- ◆脳の指令をスムーズに伝える
- ◆精神の緊張や興奮を鎮め、精神を安定させる
- ◆血液を固めて出血を防ぐ



カルシウム Ca を多く含む食品

推奨量（日本人の食事摂取基準2020年度版より）

- ★30～70歳 男性：750mg 女性：650mg
- ★75歳以上 男性：700mg 女性：600mg

<p>Ca吸収率 <牛乳> 約40%</p> <p>牛乳 コップ1杯 (200mL) 220mg</p> <p>★一日分のCaを摂るなら・・・ 約3杯</p>	<p>Ca吸収率 <小魚> 約33%</p> <p>ししゃも 中3本 (50g) 220mg</p> <p>桜えび 大さじ1 (8g) 160mg</p>	<p>低脂肪乳 コップ1杯 (200mL) 260mg</p> <p>ヨーグルト (120g) 120mg</p> <p>プロセスチーズ 6P1個又はスライス1枚 (20g) 126mg</p> <p>乾燥ひじき (15g) 150mg</p> <p>切干大根 1鉢 (10g) 50mg</p>	<p>木綿豆腐 1/2丁 (150g) 180mg</p> <p>Ca吸収率 <野菜類> 約19%</p> <p>小松菜 1鉢 (80g) 140mg</p>
--	---	---	---

カルシウムは食品によって吸収率が異なります。バランスよく摂ることを心がけましょう！

◆控えたいもの → カルシウムの吸収を妨げるので摂りすぎに注意！！

加工食品

塩分

カフェイン

アルコール

喫煙