



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

ベスト・アドバイザー

骨のはなし②

カルシウムを上手に摂ろう

骨粗しょう症予防には、若いうちから丈夫な骨をつくっておくことが大切です。カルシウムは体内に最も多く存在するミネラルで、その丈夫な骨をつくるのに最も重要な栄養素ですので、きちんと摂るようにすることがとても大事なのです。

■骨はカルシウムの貯蔵庫

食べて体内に入ったカルシウムは、小腸で吸収され血中に入り、すぐに使う分だけ残して骨に蓄えられます(骨の形成)。一方、血中には同じ量のカルシウムが常に必要なので、血中のカルシウムが不足すると、骨は自らを壊してこれを補います(骨の破壊)。骨は体を支えると同時に不足に備え、いつでも出し入れができるためのカルシウムの貯蔵庫なのです。だから、長い間のカルシウム不足などから骨の破壊が多いと、高齢になって骨がもろく折れやすくなる病気・骨粗しょう症になるおそれが高まるのです。

■カルシウムを多く含む食品と吸収率

カルシウムは吸収されにくい栄養素のため、成人での吸収率は30%程度です。カルシウムの吸収率は食品によって大きな差がありますので、効率よく摂取できるよう日頃から心がけて食事をとることも大切です。牛乳のカルシウムは吸収率も高いうえに含有量も多いので、毎日200ml程度摂るのがおすすめです。



牛乳・乳製品

牛乳(約100ml)	110mg
ヨーグルト	120mg
プロセスチーズ	630mg

小 魚

干しエビ	7,100mg
煮干し	2,200mg
ワカサギ佃煮	970mg

野 菜

切干大根	540mg
水菜	210mg
かぶの葉(ゆで)	170mg

吸収率
大

吸収率
小

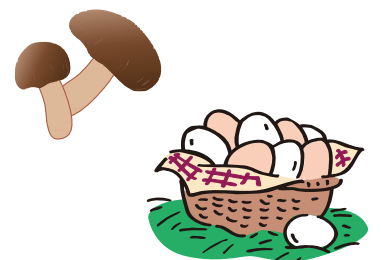
※カルシウム含有量(可食部100gあたり) 文部科学省「日本食品標準成分表2010」より

■カルシウムの吸収を助けるもの

ビタミンD〔食品で摂取〕サケ、サンマ、イワシ、きのこ類など
〔日光浴〕日にあたることで皮膚でも合成される

たんぱく質〔食品で摂取〕肉、魚介、大豆、卵など

運 動 週3回以上、1回30分~1時間ほど
(適度な運動は骨の新陳代謝を活発にして、カルシウムが骨に定着することを助けます。)



毎日食べたい4つの食品群

カルシウム摂取と同時に大切なのが、食事全体の栄養バランス。カルシウムが豊富な食品を4つの群に分け、それぞれの食品群からバランスよくカルシウムを摂りながら、カルシウム量と栄養バランスを同時に満たす食生活を実現しましょう！

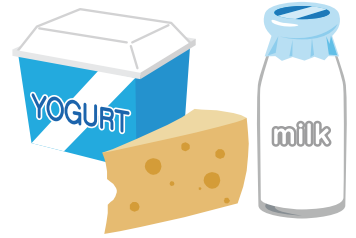
野菜

ビタミンも摂取でき、食事全体のバランスもよくなります。カルシウムにこだわらなくても毎日たくさん食べましょう。目安としては、1食分で約120g(生野菜なら両手いっぱい)が理想です。調理法を工夫して献立に取り入れましょう。



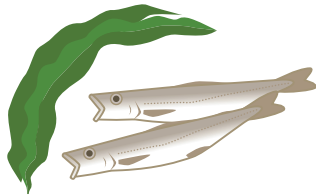
乳製品

カルシウム吸収率ナンバーワン！牛乳・チーズ・ヨーグルトはそのまま食べられるので、おやつやデザートなどで毎日少しずつ摂るのもよいでしょう。ただ脂肪が多いため、摂り過ぎには注意。エネルギーと脂肪が少ないスキムミルクを料理に使うとよいでしょう。



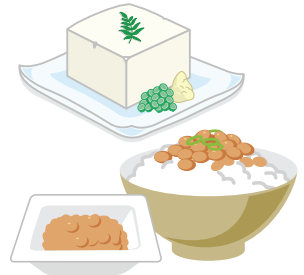
小魚・海藻

日本の昔ながらの食材。ミネラルや食物繊維も同時に摂れます。卵焼きにしらすやひじきを加えてみたり、味噌汁やスープにワカメをプラスしてみましょ。小魚は唐揚げやマリネにして骨まで食べられる工夫をすると、カルシウムをたっぷり摂れます。



大豆製品

大豆製品は、カルシウムとイソフラボンという骨粗しょう症に有効な成分をダブルで含んでいます。良質の植物性たんぱく質も豊富です。豆腐、納豆、厚揚げ、高野豆腐など種類があり、毎日飽きずに食べられます。



レシピ紹介 スキムミルク入りチヂミ

●エネルギー 342kcal
●カルシウム 265mg

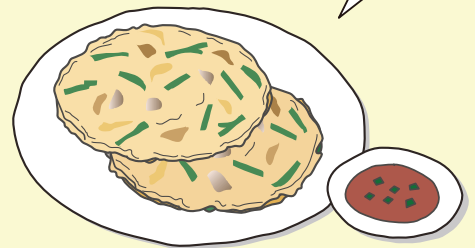
材料

にら……………1束 (100g)
溶き卵……………小2個分
スキムミルク……60g
サラダ油……………大さじ1
醤油、酢……………各大さじ1
さば水煮缶……………100g
薄力粉……………160g
水……………160~200cc
ごま油……………小さじ2

作り方

- ① にらは3cmに切り、さば缶は粗くほぐす。
- ② 薄力粉とスキムミルクを合わせ、溶き卵と水を加えてかたさを加減し、少しかための生地を作って①を加える。
- ③ 油をひいたフライパンを中火弱で熱し、2回に分けてひと口ずつ焼く。
- ④ 仕上げにごま油をふり、好みで酢醤油をつける。

さば缶とスキムミルクがお互いのクセを打ち消し合っておいしく仕上がります！



持病や他の疾患をお持ちの方、それに伴って食事制限をしている方は医師に相談、指示を受けましょう。自己判断は大変危険です。