



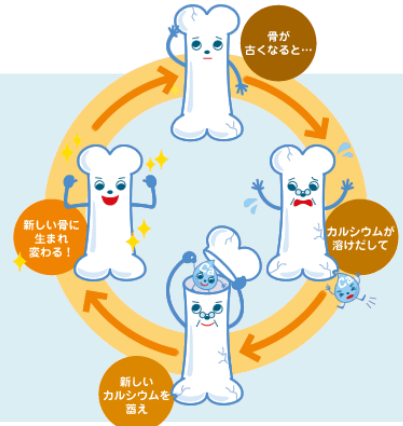
カルシウムを摂ろう



皆さんは人間の骨の数は何本あると思いますか。生まれたての赤ちゃんは 305 本もあります！そのうち成長するにつれて骨がくっついたり、いくつかの骨が組み合わさって 200～206 本になります。そのため骨は身体の中でとても重要な役割をはたしています！

☆骨とカルシウムの役割☆

- 身体を支える柱の役割
- カルシウムの貯蔵庫（骨に 99% 存在する）
- 残りの 1% は血圧や神経の働きを調整したり、血液や体液の状態を一定に保つなど生命活動に関わる働き
- 食事からのカルシウムが少ないと骨からカルシウムをとり補う



カルシウムを多く含む食品をご紹介します！

普通牛乳	200cc	227mg
ヨーグルト	100g	120mg
チーズ	1個 18g	113mg
木綿豆腐	100g	86mg
高野豆腐	1個 17g	107mg
小松菜	100g	170mg
春菊	100g	120mg
水菜	100g	210mg
ひじきの煮物	小鉢 1杯	60mg
しらす	スプーン 1杯	25mg
切り干し大根	小鉢 1杯	50mg



カルシウムの食事摂取基準

650～800mg/日 推奨量
(18才以上の成人)

平成 27 年国民健康・栄養調査におけるカルシウムの一般食品からの 1 日の摂取量は **517mg** です。推奨量と比較するとかなり低いことが分かりますね！

☆ビタミンDと一緒に

カルシウムは吸収率が低い栄養素の 1 つです。吸収率は牛乳でも 40～50%、小魚や野菜・海藻からは 20～30% 程度とされています。

ビタミンDは腸管からのカルシウム吸収をサポートしてくれます。特にカルシウムとビタミンDの同時摂取が良いとされています。ビタミンDを多く含む魚介類や干しいたけ、乾燥きくらげなどを料理に活用しましょう。

また適度な運動は丈夫な骨をつくるためにも必要不可欠です！



カルシウム



ビタミンD



運動



丈夫な骨！