



カルシウムをとろう！



カルシウムの不足は、骨がスカスカになり骨折しやすくなる骨粗鬆症の原因になります。カルシウムを多く摂ることのできる食品を普段の食生活に上手に活用しましょう。

カルシウムの摂取推奨量(日本人の食事摂取基準2020年版より)

	18-29歳	30-74歳	75歳以上
男性	800mg	750mg	700mg
女性	650mg	650mg	600mg

◎ポイント◎

牛乳は普通牛乳よりも、低/無脂肪乳の方がカルシウムを多く含んでいます！

カルシウムの豊富な食品

食品名	低脂肪牛乳	プロセスチーズ	いわしの煮干し	干しえび	丸干しいわし
例 一食の目安量 カルシウム含有量	 1杯(200ml) 260mg	 スライス 2枚(36g) 230mg	 4本(10g) 220mg	 大きじ1/2 (3g) 210mg	 1尾(40g) 180mg
乾燥ひじき	小松菜	モロヘイヤ	ししゃも	あゆ(養殖)	わかさぎ
 1/3カップ (15g) 150mg	 1/4束 (75g) 130mg	 1/2束 (50g) 130mg	 生干し3尾 (36g) 130mg	 1尾(45g) 110mg	 4尾(24g) 110mg
ヨーグルト (無脂無糖)	青汁(ケール)	がんもどき	木綿豆腐	ごま	大根の葉
 1カップ (80g) 110mg	 1包(7g) 84mg	 1個(30g) 81mg	 1/4丁 (75g) 70mg	 大きじ1/2 (4.5g) 54mg	 生20g 52mg

モロヘイヤの栄養ってすごい！

100g中、カルシウムは牛乳の2.4倍、ほうれん草の5.3倍、カロチンはほうれん草の2.4倍、ブロッコリーの6.8倍含まれています。また、ビタミンB1・B2は、それぞれほうれん草の約2倍、ビタミンC・E、カリウム、鉄などは他の緑黄色野菜に比べてはるかに多く含まれています。まさしく栄養素の宝庫！とっても優秀な野菜なんです。

ゴマの摂りすぎ注意！

ゴマには食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンEなどが豊富に含まれています。その代表的なものがカルシウムで、100g中に1200mgも含まれています。これは牛乳の約11倍にもなります。

しかし、注意したいのがゴマの約50%が脂質で、100g摂取するとカロリーは604kcal(ミートソース1皿や野菜カレーライス1皿に相当)ということです。すりゴマ、練りゴマの使いすぎには注意しましょう。

※何らかの疾病がある方は、医師または管理栄養士にご相談ください。

カルシウムと一緒に摂りたい栄養素

ビタミンDの働き

- ①食事からのカルシウムの吸収しやすくします。
- ②血液中のカルシウムのバランスを整えて、骨の健康を保ちます。
- ③食事のカルシウム量が少ないときは、尿から出て行く量を少なくして、体内のカルシウム量を保ちます。

ビタミンDの摂取目安量(日本人の食事摂取基準2020年版より)
成人：8.5 μ g以上

ビタミンDの豊富な食品

食品名	さけ	さんま	うなぎ(蒲焼)	かれい	いわし	
例 一食の 目安 ビタミンD 含有量	 1切れ (100g) 32.0μg	 1尾 (100g) 16.0μg	 1/2串 (80g) 15.2μg	 1切れ (100g) 13.0μg	 1尾 (40g) 12.8μg	
食品名	ぶり	さば	鶏卵	乾燥きくらげ	干しいたけ	舞茸
	 1切れ (80g) 6.4μg	 1切れ (80g) 4.1μg	 1個(50g) 1.9μg	 7個(2g) 1.7μg	 2枚(8g) 1.4μg	 20g 1.0μg

ビタミンDはビタミンD2とビタミンD3の総称です。
動物性食品に含まれるビタミンD3は
植物性食品に含まれるビタミンD2よりも働きが強いとされています。
また、ビタミンDは日光を浴びることで紫外線により皮膚で作られます。
日焼け止めを塗らずに洗濯物を干したり、
朝起きたらカーテンを開けたりするなどの習慣を作りましょう。



ビタミンD3



ビタミンD2



ビタミンKの働き

ビタミンKはカルシウムを取り込み、骨を丈夫にする働きがあります。
また、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ働きもあります。

※ワルファリンカリウムを服用されている方は、
医師または管理栄養士にご相談ください。

ビタミンKの摂取目安量
(日本人の食事摂取基準2020年版より)
成人：150 μ g以上

ビタミンKの豊富な食品

食品名	ひきわり納豆	モロヘイヤ	納豆	小松菜	春菊
例 一食の 目安 ビタミンK 含有量	 1パック (50g) 470μg	 1/2束(50g) 320μg	 1パック (50g) 300μg	 1/4束 (75g) 160μg	 1/4束 (50g) 130μg

これらの食品を上手く活用して、
骨の健康を食事から
支えていきましょう。

