

# カルシウムをしっかり摂って骨を丈夫に！

～栄養科通信～  
2018年10月号No. 16

10/20は世界骨粗しょう症デーです。今月は骨粗しょう症予防にはかかせない【カルシウム】についてお伝えしていきます。

骨粗しょう症予防には『カルシウムをしっかり摂りましょう』といわれることが多いと思います。いったいカルシウムは何に？どれだけ？食べればいいのか……一緒に見ていきましょう。



## カルシウムについて

体内に吸収されたカルシウムの99%は骨に存在をしていて、このカルシウムが骨や歯を作る元となっています。(貯蔵カルシウム)

残りの1%は血液や細胞内に存在し、身体の機能を調整する役割を持っています。(機能カルシウム)

カルシウムは骨や歯をつくる重要な役割を担う中で、身体の調整を行う働きもある欠かせない栄養素です。

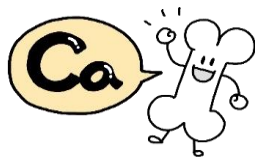
## 一日に必要なカルシウム量は？

年齢によって必要なカルシウム量は変わってきます。カルシウムは一日に最低でも650mgを摂ることを国から勧められています。

骨粗しょう症の予防には700mg～800mgのカルシウムを一日に摂るのを目標とされています。

## カルシウムの摂取目安量

	男性	女性
～17歳	1000mg以上	800mg以上
18～29歳	800mg	650mg
30～49歳	650mg	650mg
50歳～	700mg	650mg



## カルシウムが不足すると・・・

食事でのカルシウムの摂取量が少なくなると、機能カルシウム量が減っていきます。血液や細胞内のカルシウム不足で体の調節ができなくなると、骨にあるカルシウムが溶けだして血液や細胞内に補充されます。

そのため、骨の中のカルシウム量がだんだんと減っていき骨がもろくなり、軽い衝撃でも折れやすくなってしまいます。



## 【カルシウム不足の原因は？】

不足の理由としてあげられるのは、カルシウムは身体に吸収されにくい栄養素だということです。腸内で取り込まれる量が食事とったカルシウムの1/3程度といわれています。

また、カルシウムは毎日の尿や便、汗などから身体の外に出てしまっているのも原因の一つです。約100～200mgのカルシウムが毎日体外に排出されています。

## カルシウムは何に多く含まれる？

カルシウムが多く含まれる代表的な食品は【牛乳】です。

コップ1杯で約220mgのカルシウムが含まれています。

ではその牛乳を3～4杯のめば一日のカルシウム摂れるのでは？と思いがちですが、牛乳の飲みすぎはかえってカルシウムの吸収を妨げてしまいます。

まずは1日3食、食べることが大切です。

カルシウムの多い食材をうまく取り入れながら、いろんな食材をまんべんなく食べましょう。

## 【カルシウムを多く含む主な食品の目安】

### 【乳製品】

- ・プロセスチーズ(2枚): 252mg
- ・牛乳(1杯): 220mg
- ・ヨーグルト(100g): 120mg

### 【小魚・海藻類】

- ・ひじき(小鉢1杯85g): 140mg
- ・サクラエビ(大さじ2杯): 120mg

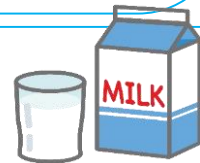


### 【大豆製品】

- ・木綿豆腐(1/2丁): 180mg
- ・厚揚げ(1/2個): 180mg
- ・油揚げ(1枚): 75mg

### 【野菜】

- ・小松菜(70g): 105mg
- ・チンゲン菜(70g): 84mg



## カルシウムを効率よく吸収するには・・・

カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素なので、吸収を助けてくれる栄養素と一緒に摂るようにしましょう。



### 【タンパク質】

アミノ酸(タンパク質の構成成分)がカルシウムの吸収を促進させます。肉や魚、卵、大豆製品等に含まれます。

### 【ビタミンD】

ビタミンDはカルシウムを運ぶ働きがあります。腸管でのカルシウムの吸収量を促進すると共に、骨へカルシウムを運ぶ働きがあります。鮭や鯖といった魚類、しいたけ・しめじなどのキノコ類に多く含まれます。また、ビタミンDは日光を浴びる事によって体の中でも作られる栄養素です。

### 【マグネシウム】

骨や歯の形成、身体を動かすエネルギーを作るはたらきがあります。穀類、芋類、豆類、種実類、野菜類、海藻類、魚介類など様々な食材に多く含まれています。そのなかで一番多く含まれているのが野菜類です。

### 【ビタミンC】

カルシウムが定着する場所を作っているコラーゲンの合成を促進します。野菜(パプリカ、ブロッコリー、カリフラワーなど)や果物(かんきつ類、アセロラ、柿など)に多く含まれています。

## ☆今月のおすすめレシピ☆

### ★干し海老とさつま揚げの炒め物★

#### 【材料】(1人分)

干しエビ (1/3袋)  
生シイタケ (1個)  
ピーマン (1/2個)  
さつまあげ (60g2枚弱)  
しょうゆ 小さじ1/3  
塩・こしょう 少々  
サラダ油 小さじ1/3



#### 【作り方】

1. ピーマン、しいたけ、さつまあげを細切りにする。
2. フライパンに油をひき、材料をすべて一緒に炒める。
3. 塩・こしょうをふり、しょうゆを加える。

## おすすめ食材

### 【桜えび】



100gの桜えびに含まれるカルシウム量は690mgと圧倒的な多さです。共に含まれるマグネシウムの量も多く、骨の強化に貢献するので、骨粗しょう症や腰痛に効果的です。

その他、タウリン、キチン、アスラキサンチン、ビタミンEも豊富なので、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病やガンにも効果的です。

