



# 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2015年版より)

50歳以上(高齢者含む)男性：700mg以上

女性：650mg以上

## ◎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	あゆ(養殖)	いわしの煮干し	干しえび
<b>例</b> 一食の目安量 カルシウム含有量	 1杯(200ml) <b>260mg</b>	 厚さ4mm 3枚(38g) <b>240mg</b>	 1尾(90g) <b>230mg</b>	 4本(10g) <b>220mg</b>	 大きじ1/2 (3g) <b>210mg</b>
乾燥ひじき	小松菜	モロヘイヤ	わかさぎ	ししゃも	ヨーグルト (無脂無糖)
 1/3カップ (15g) <b>150mg</b>	 1/4把 (80g) <b>140mg</b>	 1/2束 (50g) <b>130mg</b>	 4尾(28g) <b>130mg</b>	 生干し3本 (36g) <b>120mg</b>	 1カップ (80g) <b>110mg</b>
丸干しいわし	青汁(ケール)	がんもどき	木綿豆腐	ごま	大根の葉
 小1尾(15g) <b>86mg</b>	 1包(7g) <b>84mg</b>	 1個(30g) <b>81mg</b>	 1/4丁 (70g) <b>60mg</b>	 大きじ1/2 (4.5g) <b>54mg</b>	 生20g <b>52mg</b>

## 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578kcal(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。