

こんにちは〜！ **ヘルスマイト** 食推です！！

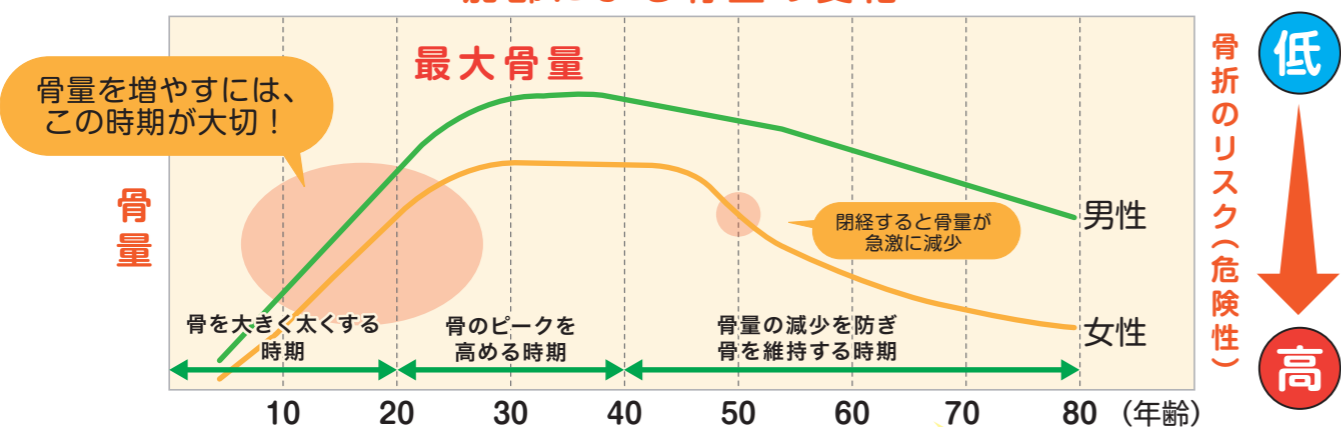
山口市食生活改善推進協議会

骨を丈夫にするために **カルシウム**をとりましょう！！

！チェックがついた方は、**カルシウム不足の可能性**があります！

- 成長期の子ども
- 40~50歳代の女性
- 高齢者
- ダイエットをした経験がある
- 疲れやすい
- 骨折したことがある
- 魚より肉が好き
- 牛乳・乳製品をとる習慣がない

加齢による骨量の変化



- ~10歳代**
カルシウムの吸収率が高い
13~16歳(男)
11~14歳(女)
しっかりカルシウムを！！
- 20~30歳代**
骨量をしっかり増やすため、
特に意識してとろう。
- 40~50歳代**
女性は閉経後、
骨量が減少する。
- 60歳代~**
やせすぎると、
骨折のリスクが高まる。

丈夫な骨を作るのは **カルシウム** だけじゃない！！

たんぱく質 **ビタミンD** **ビタミンK** が必要です。

カルシウムを多く含む食品	たんぱく質を多く含む食品	ビタミンDを多く含む食品	ビタミンKを多く含む食品
緑黄色野菜 海藻 小魚 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品	肉類 魚類 卵 大豆・大豆製品 骨の質を高める材料となる	魚類 きのこ類 カルシウムの吸収を促進する働き	緑黄色野菜 納豆 骨を作る働きを促進

運動 骨は、運動などの負荷をかけると、強くなる性質があります。
太陽の光 太陽の光を浴びると、体内でビタミンDが作られます。

※飲んでいる薬によって、食べる食品を制限する場合がありますので、医師に相談しましょう。

どの年代も **カルシウム不足**！！この量を目指そう！

成人の1日の摂取目標量 **男性 750 mg** • **女性 650 mg**

牛乳・乳製品 ヨーグルト 1個(120g) 144 mg 牛乳 コップ1杯(180ml) 198 mg スキムミルク 大さじ2(10g) 110 mg プロセスチーズ 1個(20g) 126 mg	緑黄色野菜 チンゲン菜 1/2束(100g) 100 mg 春菊 1/2束(100g) 120 mg ほうれん草 1/2束(100g) 49 mg 小松菜 1/2束(100g) 170 mg 水菜 1/2束(100g) 210 mg
大豆製品 納豆 1パック(50g) 45 mg 凍り豆腐 1枚 107 mg 木綿豆腐 1/3丁(100g) 93 mg がんもどき 50g 135 mg きな粉 大さじ1 19 mg	小魚・海藻・乾物 ひじき(乾) 10g 100 mg 切干大根 15g 75 mg いりごま 大さじ1 108 mg しらす干し 10g 52 mg さくらえび 5g 100 mg

カルシウムを多く含む食品

日頃食べる味噌汁やお好み焼きなどに入れるといいよ！

知って得する 効率よくカルシウムをとる方法

カルシウムは丈夫な骨や歯を作るだけでなく、筋肉を動かしたり、細胞の分裂、血液凝固にも関わります。牛乳・乳製品からのカルシウムの吸収率は高い一方、栄養が偏ってしまうので、様々な食材から摂取しましょう。

Q カルシウムはいつとったらいいの？

A **夜** カルシウムは夜のほうが吸収率が高いと言われています。夜中に成長ホルモンが多く分泌されるためです。コレステロールが気になる方は、低脂肪タイプを選びましょう。

Q カルシウムの吸収を高めるためには？

A カルシウムと一緒に**ビタミンD**、**ビタミンK**をとること

油と一緒にとると吸収率が上がるので、炒め物や揚げ物がお勧め！



Q 簡単にカルシウムを多くとる方法は？

A カルシウムが強化された食品(牛乳やヨーグルト、ふりかけ、麩、お菓子等)は、いろいろな種類があります。食品のパッケージをよく見て、ご自身に合った商品を選ぶ方法もあります。骨を丈夫にするために、主食・主菜・副菜を揃え、栄養バランスよく食べましょう。



みんなが喜ぶ！骨を丈夫にするレシピ

- カルシウム** …… カルシウムを多く含む食品
- たんぱく質** …… たんぱく質を多く含む食品
- ビタミンD** …… ビタミンDを多く含む食品
- ビタミンK** …… ビタミンKを多く含む食品

1日の摂取目標量
男性750mg 女性650mg これ1品で**半分**とれる♪

緑の野菜をおいしく食べよう！

混ぜて焼くだけ！ お手軽キッシュ

カルシウム
350mg

1人分栄養価 エネルギー319kcal たんぱく質19.4g
脂質24.3g 食塩相当量1.7g



冷凍ほうれんそう・ブロッコリー
でもいいよ♪

作り方

- 小松菜は食べやすく切り、しめじは石づきを切り落としほぐす。ラップをして、電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ボウルに、卵、牛乳、ピザ用チーズ、塩こしょうを入れて、混ぜる。
- ②に水けをきった①と油をきったツナを入れて混ぜる。
- 耐熱皿に③を流し入れ、トースターで、約15～20分焼く。

おつまみにもおすすめ

油揚げと納豆チーズの パリパリ焼き

カルシウム
269mg

1人分栄養価 エネルギー276kcal たんぱく質18.8g
脂質20.5g 食塩相当量1.1g



大根おろしと
ポン酢を添えてもおいしい♪

作り方

- 油揚げは、タテに1か所切り、袋状にする。
- 大葉はせん切りにする。
- ボウルに納豆、添付のたれ、チーズ、②を入れてよく混ぜる。
- ①に③を入れ、つまようじでとめる。
- トースターで、カリッと色づくまで見ながら焼く。

フタをしてフライパンでも焼けますよ♪

ちょい足し アレンジでカルシウムをアップ！

きな粉をコレにプラス！



スキムミルクをコレにプラス！



材料 2人分

- たんぱく質** 卵 …………… 2個
- カルシウム** 牛乳 …………… 150ml
- カルシウム** ピザ用チーズ …………… 50g
- カルシウム** **ビタミンK** 小松菜 …………… 100g
- ビタミンD** しめじ …………… 1/2パック
- たんぱく質** **ビタミンD** ツナ(缶) …………… 1缶
- 塩こしょう …… ひとつまみ

缶詰は骨まで食べられるからおすすめ！

切干大根と鯖缶の 炊き込みご飯

カルシウム
147mg

1人分栄養価 エネルギー433kcal たんぱく質17.3g
脂質7.1g 食塩相当量0.8g



いわし缶もgood!

作り方

- 米をといで、ざるにあげておく。
 - 切干大根は水洗いし、たっぷりの水に10分ほど浸す。
 - ①を炊飯器に入れ、鯖缶の汁と②の戻し汁を加えて、2合の目盛りまで水を入れる。
 - にんじんは細切りにする。しめじは石づきを切り落としほぐす。切干大根はしっかり絞って小さく刻む。
 - ③の上に④と鯖を入れて炊く。
 - 炊きあがったら鯖をほぐし、お椀に盛りつける。
- ★大葉や小口ねぎ、生姜を好みでトッピングする。

材料 米2合分

- 米 …………… 2合
- カルシウム** 切干大根 …………… 40g
- にんじん …………… 40g
- ビタミンD** しめじ …………… 1パック
- たんぱく質** **ビタミンD** 鯖缶(味付) …………… 1缶
- 酒 …………… 大さじ1
- 大葉、ねぎ、生姜 …… お好みで

切干大根と人参がミックスされた
乾物もありますよ。

材料 2人分

- カルシウム** **たんぱく質** **ビタミンK** 納豆 …………… 2パック
- 添付のたれ …………… 2袋
- 大葉 …………… 4枚
- カルシウム** **たんぱく質** 油揚げ(長方形) …………… 2枚
- カルシウム** ピザ用チーズ …………… 40g
- ポン酢 …………… お好みで