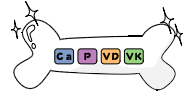


コツコツとろう！カルシウム



～骨の健康を保っていつまでも美しい姿勢を保ちましょう～

気持ちのよい気候となりました。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋など、みなさんはどんな秋を楽しんでいますか？

スポーツの秋を楽しむため、健康な体を維持するために今回は「骨」について知りましょう！

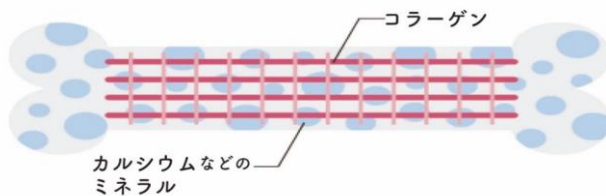
◇骨のはたらき

- カルシウムを蓄える・・・体内のカルシウムの99%は骨の体を支える
- 血液を作る・・・骨髄では血液中の赤血球、白血球などが作られる
- 脳や、肺、内臓などを保護する

カルシウムは・・・
骨や歯の大切な成分
筋肉の収縮や血液凝固等の
生命活動に必要不可欠

◇骨の構造

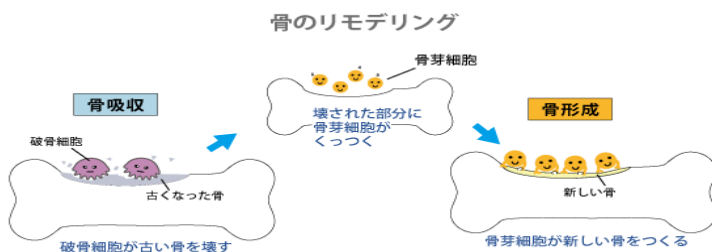
骨はたんぱく質でできたコラーゲン繊維が主体で、カルシウム、リン、水分からできている



◇骨代謝

骨吸収(古くなった骨を壊す)と骨形成(新しい骨をつくる)を繰り返している(下図参照)

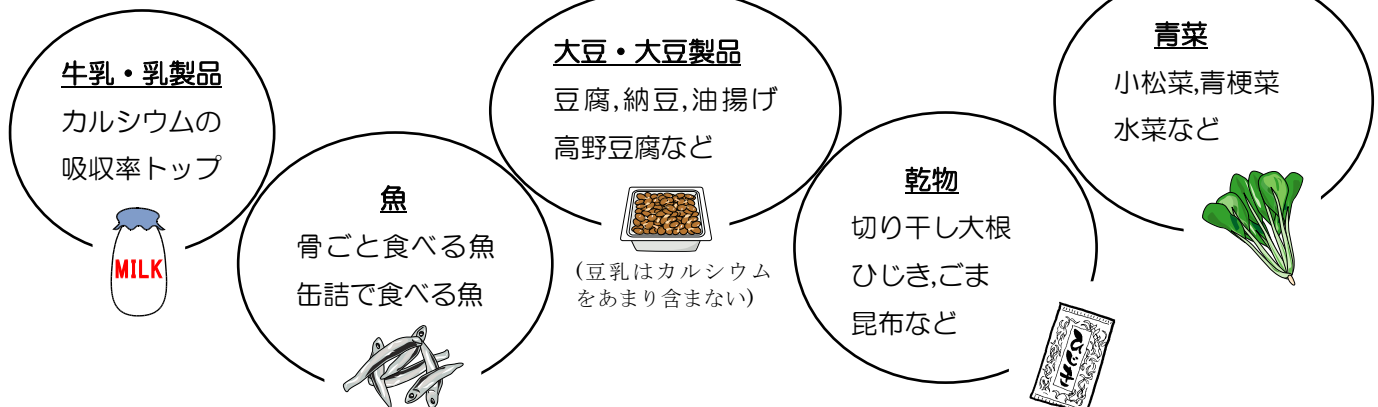
この骨代謝にカルシウムが関わっている



カルシウム不足は・・・
骨がもろくなり、骨折や将来的な
骨粗鬆症の大きな原因になる

日本人の食事摂取基準（2020年版）
カルシウムの推奨量（30～75歳）
男性 750mg/日 女性 650mg/日

○カルシウムを含む食品を5つのグループで覚えましょう



★これらのグループの食品を「ほぼ毎日食べよう」と意識しましょう

① 朝ご飯で牛乳、乳製品をしっかりと摂る

② 1日に一度は魚のおかずをちりめんじゃこ、ししゃも、さば缶など骨ごと食べられる魚

③ 乾物料理を常備菜にひじき、切り干し大根、桜エビ、ごまなど

★毎日の食生活にプラス1

よく食べる食べ物のカルシウム量を知って1日の必要量を摂りましょう

				
コップ半分 100mg	1切れ25g 150mg	ちりめんじゃこ 10g 55mg	1/3丁 100mg	1/4把70g 100mg

○カルシウムの吸収を促進して骨を強くする栄養素をとりましょう

*たんぱく質

- ・適量のたんぱく質はカルシウムの吸収をアップし、強い骨を形成する
- ・魚・肉・卵・大豆・大豆製品など
- ・食事ごとにたんぱく質を含む「主菜」を忘れず摂りましょう



*ビタミンD

- ・カルシウムとリンの吸収力を上げ、血中カルシウム濃度を一定に保って骨を健康に保つ
- ・日光にあたることで体内のビタミンDを高めることができる
- ・魚介類(鮭、さんま、いわし、さばなど)・干しいたけ、きくらげなど

*ビタミンK

- ・骨へのカルシウム沈着を助け、骨のたんぱく質を活性化させる効果がある
- ・納豆・ほうれん草・小松菜・ブロッコリー・チーズ・わかめなど

*マグネシウム

- ・骨を作る骨芽細胞にはたらきかけ、骨形成に欠かせない
- ・魚介類(マグロ、カツオなど)・納豆、大豆製品・ごま・バナナ・玄米ご飯など

★高野豆腐のミルク煮

材料 1人分

高野豆腐	1枚
A	
牛乳	125ml
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
塩	ひとつまみ

<作り方>

戻す手間のいらない簡単な高野豆腐の煮物です。お試ください！ [カルシウム量 250 mg]

- ① 少し深めの耐熱容器にAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② ①に戻していない高野豆腐を入れ、ラップをかけないで電子レンジ(500W)で4分加熱する。取り出して固いようなら裏返して、30秒ほど追加する。
- ③ 牛乳の膜があれば取り除き、そのまま10分ほどおいて味をなじませて、食べやすい大きさに切る。