

健康づくりは毎日の食事から

▶ 規則正しく、3食食べましょう。

1人で食べる食事も大切に

▶ 主食(穀類)・主菜(肉、魚、たまご料理など)・副菜(野菜、海草、きのこ料理など)をそろえましょう。



毎日コツコツ(骨・骨)! カルシウム

カルシウムは体内で合成することができないため食べ物からの摂取が必要です。日本人が何をどれだけ食べたらよいかを示した食事摂取基準(2015年版)では30歳以上の方のカルシウム量は1日650～700mg摂る事が勧められています。

牛乳・乳製品



牛乳 コップ1杯(200ml)

227mg



ヨーグルト(全脂無糖)
1カップ(100g)

120mg



プロセスチーズ 1個(15g)

95mg

小魚類



丸干しいわし 中2本(30g)

171mg



ししやも

3本(約15cm・60g)

198mg

じゃこ(10g)



52mg

桜えび(干)
(大さじ1・9g)



135mg

1回の使用目安量でどのくらい摂れる?

大豆・大豆製品



木綿豆腐 1/2丁(150g)

129mg



生揚げ 1/2枚(80g)

192mg



凍り豆腐(乾) 1枚(16g)

101mg



納豆 1パック(50g)

45mg

緑黄色野菜



こまつな 1株(40g)

68mg



ほうれん草 1株(30g)

15mg



春菊 1株(20g)

24mg



ちんげんさい 1株
(100g)

100mg

海藻類・乾物類

切り干し大根(10g) 50mg



1人分無物



(切り干し大根 10g使用)

干しひじき(10g) 100mg



1人分無物



(干しひじき 10g使用)



ごま
大さじ1(9g)

108mg

カルシウムを700mg摂るには(1日の組み合わせ例)……合計701mg



牛乳
コップ
1杯

227mg



生揚げ
1/2枚

192mg



じゃこ
大さじ1
(6g)

31mg



ごま
大さじ1

108mg



切り干し
大根
(10g)

50mg



こまつな
1株

68mg



ちんげんさい
1/4株

25mg

カルシウムを増やす工夫 例

ごはん 味噌汁(ねぎ、麩) 鮭のムニエル 粉ふき芋
生野菜サラダ(レタス、きゅうり、トマト)



カルシウム 52mg

カルシウムの
多い食材に
かえると



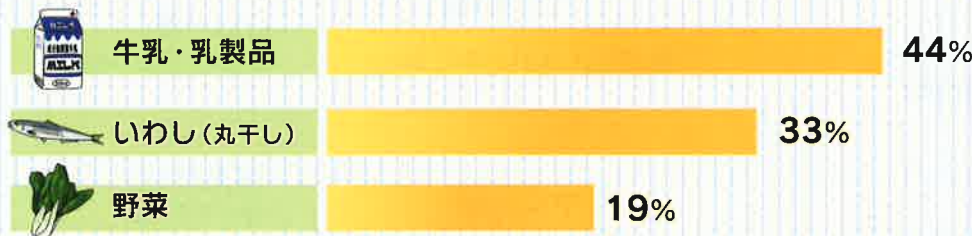
ごはん 味噌汁(豆腐、わかめ) 鮭のムニエル 粉ふき芋
和え物(小松菜、じゃこ)



カルシウム 254mg

カルシウムの吸収率

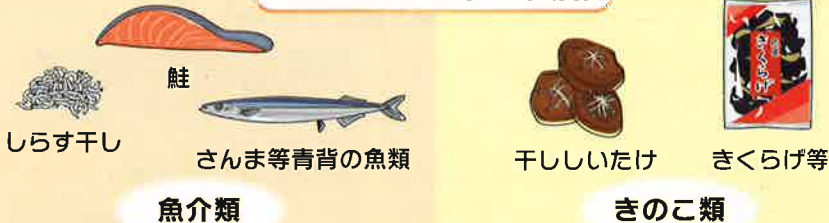
食品のカルシウムの全てが体に吸収されるわけではありません



カルシウムの
およその吸収率

◎ カルシウムの吸収を高めてくれるビタミンDも一緒に摂りましょう

ビタミンDの多い食品



太陽の光を適度
にあびることで、
皮膚でも作られます

カルシウムの吸収を妨げてしまう栄養素

過剰のリン

スナック菓子やインスタント食品
などの添加物に注意

過度のアルコール・カフェイン

たばこ、お酒、コーヒーなどの
嗜好品

ナトリウム

食塩の摂りすぎに注意

◎ いろいろな食品を組み合わせせて摂りましょう

※ サプリメントなどを利用する場合は
摂りすぎにも気をつけましょう。



- ◎ 毎日、牛乳・乳製品を摂りましょう
- ◎ 緑黄色野菜、特に青菜を食卓に
- ◎ 小魚、大豆製品も貴重なカルシウム源です。

