

## 骨を丈夫に！カルシウムを上手に摂ろう

カルシウムは骨や歯の健康を保つために重要な栄養素ですが、日本人の多くはカルシウム不足だといわれています。年齢とともにカルシウムの吸収率は低下するそうですので、毎日の食事で効率よく摂りたいですね。今回は、カルシウムを多く含む食品とその上手な摂り方についてご紹介します。

### カルシウムを多く含む食品

カルシウムの摂取目標量は成人男性で 750mg、成人女性で 650mgといわれています。カルシウムを上手に摂るには、牛乳や乳製品などのほか、小魚や海藻、豆類、野菜など幅広い食材をバランスよく摂り入れるとよいそうです。例えば、朝食にヨーグルト、昼食に小松菜のお浸し、夕食に魚料理や大豆製品をメニューに入れるなど、日常の食事にカルシウムを含む食品を組み合わせるといいでしょう。

### 食品別カルシウム含有量

乳製品	大豆製品	小魚・海藻類	野菜
プロセスチーズ(2枚) 252mg	木綿豆腐(1/2丁) 180mg	ひじき煮(1鉢) 140mg	小松菜のお浸し(1鉢) 105mg
牛乳(1杯 200ml) 252mg	厚揚げ(1/2個) 180mg	桜えび(大さじ2杯) 120mg	チンゲン菜のお浸し (1鉢)84mg
ヨーグルト(1/2カップ) 120mg	凍り豆腐(1個) 132mg	しらす干し (大さじ3杯) 78mg	切り干し大根煮 (小鉢1杯) 54mg

<注意>カルシウムの1日の摂取基準量は18歳以上男女ともに1日2,500mgが上限と設定されています。カルシウム強化食品やサプリメントを使用する場合などは、摂りすぎるとかえって健康を害するおそれがありますので、注意してください。

### カルシウムの吸収を助ける栄養素

骨を丈夫にするには、カルシウムだけを摂ればよいというわけではなく、カルシウムの吸収を促進させるビタミンDやカルシウムを骨に定着させるビタミンKなど、カルシウムの働きを助ける栄養素も一緒に摂ることが大切です。また、適度な運動や日光浴もカルシウムの吸収を助けてくれるそうです。

- ビタミンDを含む食品: 鮭や鯖などの魚類、きのこ類など
- ビタミンKを含む食品: 納豆、緑黄色野菜、海藻類など

毎日の食事にカルシウムを上手に摂り入れて、骨の健康を維持したいですね。

引用: 厚生労働省～健康づくりサポートネット～「骨粗鬆症の予防のための食生活」

引用: 健康長寿ネット「カルシウムの働きと1日の摂取量」



カルシウム豊富な干しえびとしらすをつかったレシピをご紹介します。

## タイ風やしそばパッタイ

<材料> 2人分 1人分 476kcal

・ 乾燥フォー	120g
・ 無頭えび	8尾(120g)
・ 卵	2個
・ にんじん	1/3本(70g)
・ ニラ	1/3束(30g)
・ もやし	1/4袋(50g)
・ 干しえび	5g
・ 塩、こしょう	各少々
・ サラダ油	大さじ1

【合わせ調味料】

・ ナンプラー	大さじ1
(なければ醤油で代用してください)	
・ ケチャップ	大さじ1
・ 砂糖	大さじ1/2
・ 酢	大さじ1/2
・ オイスターソース	小さじ1
・ 干しえびの戻し汁	50cc

【トッピング】

・ パクチー	適量
・ レモン(くし切り)	2切れ
・ 刻みピーナッツ	5g

<作り方>

- ① バットにフォーを入れてぬるま湯(分量外:適量)を注いでやわらかくなるまで 30分ほどおき、水気を切ります。
- ② 干しえびは粗く刻んでぬるま湯(分量外:50cc)にひたして 10分ほどおき、干しえびと戻し汁に分けます。にんじんは皮をむき 1cm 幅の短冊切り、ニラは根元を少し切り落とし、3~4cm の長さに切ります。
- ③ 無頭えびは尾を残して殻をむき、背に切り込みを入れて背わたを取り除き、水で洗って水気をふきとります。【合わせ調味料】の材料を混ぜ合わせておきます。
- ④ ボウルに卵を割り入れ、塩こしょうを加えて混ぜます。フライパンにサラダ油の半量(大さじ 1/2)を入れて中火で熱し、卵を流し入れ、ざっと大きく混ぜて半熟状になったら別にとっておきます。
- ⑤ フライパンの汚れをふきとり、残りのサラダ油(大さじ 1/2)を入れて熱し、③のえびを入れて表面の色が変わるまで中火で炒めます。にんじん、干しえびを加えて油がなじむ程度にさっと炒めます。
- ⑥ ①のフォーを加えて炒め合わせ、【合わせ調味料】を加えて全体を炒め合わせます。
- ⑦ もやし、ニラ、④の卵を加えてさっと炒めます。
- ⑧ 器に盛り、パクチー、レモンを添えて刻んだピーナッツを散らして出来上がりです。

## しらすチーズトースト

<材料> 2人分 1人分 324kcal

・ 食パン(6枚切り)	2枚	・ マヨネーズ	大さじ1と1/2
・ しらす干し	30g	・ 粒マスタード	小さじ1と1/2
・ ピザ用チーズ	40g	・ 刻みのり	適量



<作り方>

- ① マヨネーズと粒マスタードをよく混ぜ合わせます。
- ② 食パンに①を塗り、しらす、ピザ用チーズをのせます。
- ③ オーブントースターでこんがりとし焼き色がつくまで焼きます。刻みのりを散らしていただきます。