



# 栄養だより

## ~カルシウム~



10月になり、だんだんと涼しくなってきましたね。食欲の秋とよく言われていますが、秋は旬の食材が豊富で実りの多い季節です。美味しいものを食べて冬の厳しい寒さに備えましょう！  
今月は先月に引き続き、ミネラルの1つを紹介します。牛乳に多いことで知られるカルシウムです。令和元年の食事調査では、20歳以上の女性で、カルシウムの平均摂取量は494mg/日でした。15~17歳の推奨量は650mg/日です。つまり、日本人がよく食べているような食事をとっているとかなり足りないことがあります。意識して取るようにしないと不足しやすいのがカルシウムです。

体内中のカルシウムはほとんどが骨や歯の中に存在していて、摂取したカルシウムは骨や歯の形成に深く関わっています。不足すると骨軟化症といって、骨が変形してしまう病気になってしまうこともあります。また、不足すると将来的に骨粗しょう症になってしまう要因となります。  
今のうちからカルシウムをきちんととて予防することが大切です。



### カルシウムを多く含む食品

・牛乳：220mg(200g)



・ヨーグルト（脱脂加糖）：84mg(70g)



・厚揚げ豆腐：120mg(50g)



・豆腐（木綿）：140mg(150g)  
・プロセスチーズ：190mg(30g)



・水菜：84mg(40 g)



・チンゲン菜：102mg(1株・85g)



・桜えび（素干し）：100mg(5g)



### 吸収を高める食べ物

ビタミンDが血中カルシウム濃度を高める  
ビタミンDを多く含む食べ物

- ・えのき
- ・エリンギ
- ・まいたけ
- ・いわし
- ・鮭
- ・さんま



※ビタミンDは、紫外線に当たることで  
皮膚でも形成されるため、適度な日光浴が体  
内のビタミンDを増やす。

### 吸収を阻害する食べ物

過剰なリンはカルシウムの吸収率を低下させる  
リンはインスタント食品や加工食品の添加物として含まれている



#### リンが多い食品

- ・卵黄（鶏卵）
- ・プロセスチーズ
- ・ハム、ベーコン
- ・チョコレート等加工された菓子類
- ・インスタントラーメンなどインスタント食品

### 寮の食事でカルシウムの多い献立・食品（9月の献立より）

・いわしのみぞれ煮【10/4朝】  
**104mg**

・ジョア プレーン・ストロベリー  
【10/3, 14, 27朝】 **680mg**

・チーズ入りミートボール  
【10/18朝】 **172mg**

・トマトミートオムレツ【10/7朝】  
**137mg**

・さんまのおかか煮【10/15朝】  
**129mg**

・小松菜トマトサラダ【10/20夕】  
**148mg**

・豆腐ハンバーグ【10/9昼】 **129mg**

・チーズキャンディ【10/1, 9, 17,  
21, 30昼】 **61mg**

・おさかなのソーセージ【パンセツ  
ト】 **350mg**