

# 大事なのはこどもだけ？カルシウム

# 栄養新聞

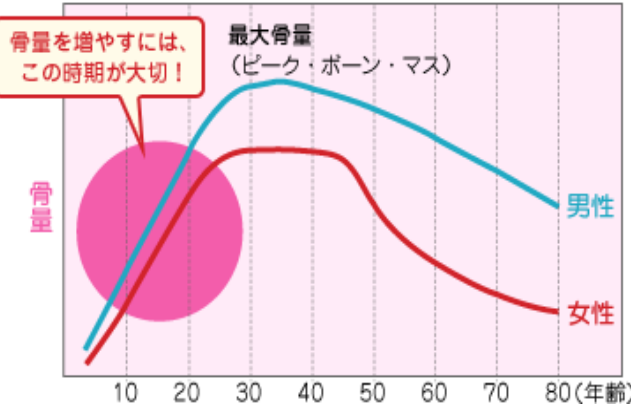
津久見市役所  
長寿支援課

第十一号  
(平成三十年四月)

お問い合わせ先(82-9533)

子どもの頃は給食などで自然と乳製品をとる習慣ができていた方が多いと思いますが、大人になるとなかなかそうはいかないようです。  
左表に加齢による骨量の変化を示しています。ぐんぐん上がるのは、やはり育ち盛りのこども時代。どれだけ蓄えられるかがこの時期にかかっています。

加齢による骨量の変化



## 骨の代謝

ですが、大人になったからといって、不必要になるわけではありません。

ずっと変化がないように思えますが、実は骨も常に代謝を繰り返しています。大人でも2〜3年後にはまったく違う骨に生まれ変わっているのです!

なので、どの年代の人にとってもカルシウムは必須の栄養素。忘れずに摂るようにしましょう。

## カルシウムの役割

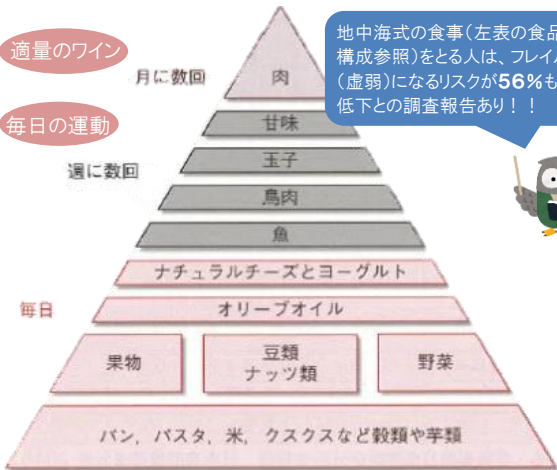
- ◆カルシウムというと、骨を思い浮かべる人がほとんどだと思えますが、それ以外でも身体の中で重要な役割を担っています。
- ◆酵素の活性化
- ◆神経刺激伝導
- ◆筋肉の収縮
- ◆ホルモン分泌 など

## 当てはまるものが多い人は！カルシウム不足に要注意!

- 乳製品を摂ることが少ない
- 魚を食べる機会が少ない
- インスタント食品・スナック菓子をよく食べる
- コーラなどの炭酸飲料をよく飲む
- 味の濃いものが好き(塩分摂取量が多い)
- カフェインの多いものをよく摂る (コーヒー、玉露などのお茶、栄養ドリンク、コーラなど)
- 外にいることがほとんどない(冬で1時間、夏で木陰に30分)
- 習慣的に運動していない
- ストレスが多い

長寿になれる?!

## 地中海食



- ～今日からできる!地中海食のポイント～
- 主食は精製度の低いもの(玄米や全粒粉など)を
  - 野菜や果物は新鮮なものをたっぷり
  - なるべく手を加えず食材を生かした調理に
  - 肉より魚を取り入れる
  - 調理はオリーブオイルで良質の油を摂取
  - 毎日適量のヨーグルトやチーズを
  - 香草やオリーブオイルを活用して減塩した食事に

## 食べ合わせのコツ

Caが多い (left side): 乳製品, 小松菜, 木綿豆腐, ごま, ひじき

ビタミンDが多い (right side): たちうお, 鮭, 卵黄, しらす, きのこと

## 「あずきみるくプリン」

乳製品のカルシウム吸収率は**断トツの40%**!(小魚類で約30%、野菜で約20%)デザートでもカルシウム補給を♪

- ・牛乳 200ml
- ・ゆであずき(缶) 80g
- ・ゼラチン 2〜3g

- ①ゼラチンは水(大さじ1)でふやかしておく。
- ②鍋に牛乳と①、あずきを入れて火をかけ、ゼラチンが溶けたらカップに入れて冷やし固める。(沸騰させないように!)

推奨量を満たすためにはどれくらい食べればよいの?

推奨量	男性	女性
30〜49歳	650	650
50歳以上	700	650

(mg)

↓

干しエビ 大さじ1 500mg

小松菜 1/4株 162mg

牛乳 1杯 220mg

プロセスチーズ 1個 158mg

ひじき 小鉢1皿 80mg

厚揚げ 1枚 288mg

ヨーグルト 1個 120mg

