



健康ガイド

野菜や海藻で

カルシウムをとろう

カルシウムの働き

カルシウムは、骨や歯の構成成分として大切ですが、生命維持にも欠かせない重要な働きをします。

体内のカルシウムの99%は骨と歯に、残りの1%は、血液などの体液や筋肉などの組織にあります。この1%のカルシウムが止血や神経の働き、筋肉運動など生命の維持活動に重要な役割を果たしています。

そのためカルシウムが不足すると、骨がスカスカになる骨粗しょう症を招くだけでなく、動脈硬化、脳卒中、心臓病などを引き起こす原因にもなります。

カルシウム足りていますか？

成人の1日当たりのカルシウム必要量は600mgです。国民栄養調査（平成16年）では、1日当たりの摂取量は、538mgと必要量を下回っています。必要量を摂取するためには、意識してカルシウムの豊富な食品をとることが大切になります。

カルシウムの豊富な食品には、牛乳や乳製品、緑黄色野菜、海藻、豆類、小魚があります。牛乳や乳製品は、吸収率の高いカルシウム源として知られています。

しかし、エネルギーが高いので、カルシウムを多くとりたい場合は、エネルギーの低い野菜や海藻類を組み合わせることが必要です。

カルシウムの吸収率を高めよう

野菜の中でも特に緑黄色野菜は、多くのカルシウムだけでなく、ビタミン類・食物繊維も豊富に含んでいます。

しかし、カルシウムの吸収を妨げるシュウ酸や食物繊維なども含まれているため、乳製品や大豆製品に比べて吸収率が低くなっています。効率よく吸収されるよう次のように工夫しましょう。

【吸収率を上げる食べ方】

肉や魚、大豆製品、乳製品などタンパク質と組み合わせましょう。

ビタミンDを含む食品（干しシイタケやカツオなど）と一緒に食べましょう。

酢やレモンの酸味を利用しましょう。

シュウ酸を含むホウレンソウなどは、ゆでて食べましょう。

サプリメントなどでの食物繊維のとりすぎに注意しましょう。

カルシウムの多い食品を一度にたくさん食べるのではなく、毎日こつこつとカルシウムを補いましょう。

野菜・海藻に含まれるカルシウム量

	摂取量 (g)	カルシウム含有量 (mg)
モロヘイヤ	80	208
小松菜	80	136
水菜	60	126
チンゲン菜	100	100
春菊	80	96
干しひじき	8	112
刻み昆布	8	75

クッキングタイム

毎月19日は食育の日

青菜をおいしく食べましょう

春菊と豆腐のハンバーグ

材料（4人分）

- A 春菊.....1/2束
- 豚挽肉.....200g
- 木綿豆腐.....1/2丁
- 卵.....1個
- パン粉.....大さじ3
- 塩・コショウ.....少々
- サラダ油.....適量
- B 固形コンソメ.....1/2個
- しょう油.....大さじ1・1/2
- 酒・砂糖.....各大さじ1
- 水.....100cc
- 片栗粉.....小さじ2
- 水.....小さじ4

作り方

木綿豆腐は水切りする。春菊はみじん切りにする。
Aを混ぜ、小判型（8個）にまとめる。
フライパンにサラダ油をひき、
を入れ、弱火で中まで火を通す。
Bを煮立て、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
を器に盛り、 をかける。

栄養価（1人分） エネルギー236kcal/タンパク質15.6g/脂質13.8g/
カルシウム87mg/鉄分1.6mg/塩分1.4g/ビタミンC 3mg/食物繊維0.8g

