

ホネ貯金は コツコツ効率よく

今月の
栄養素

カルシウム

- ◆骨や歯の材料になる
- ◆不足すると骨から血液中に流出し、骨がスカスカに
- ◆牛乳・乳製品、骨ごと食べる小魚、緑黄色野菜、大豆製品に多い
- ◆健康状態、生活習慣、食材の種類や食べ合わせ、体内のミネラルバランスなどによって吸収・沈着率が変化する



ホントの姿



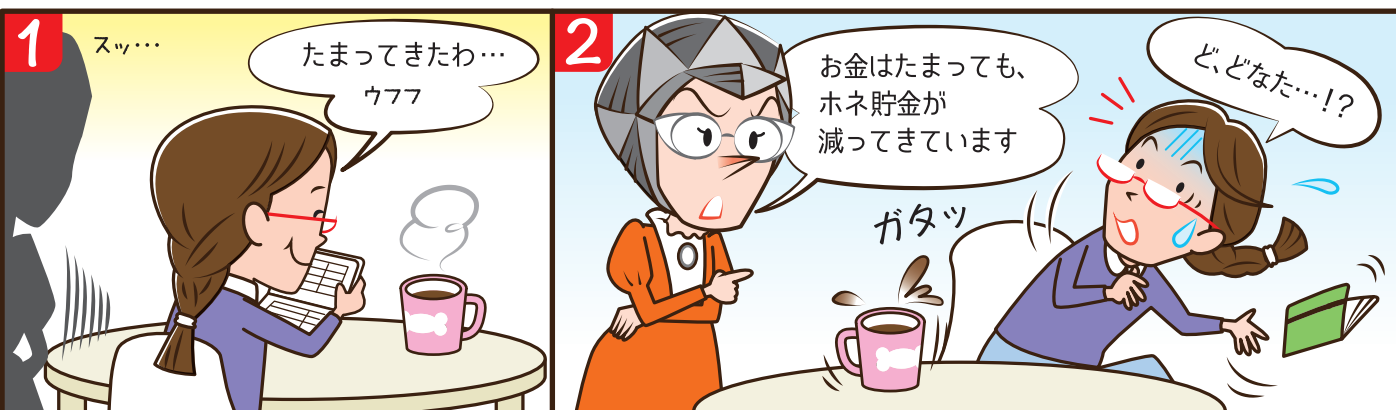
Alexander C. Wimmer, Crystals of pure 99,99% Calcium

若いうちからコツコツためて、減らさないことが肝心です

今月の栄養不足さん

骨織 ひかげさん(58)

昔から骨折しやすく、ぶつけやすい足の小指には注意して生活している。インドア派で日光に当たるのが苦手。牛乳を飲むとおなかがゴロゴロ…。趣味はコーヒーと貯金。



3

あたくしはカルシウム

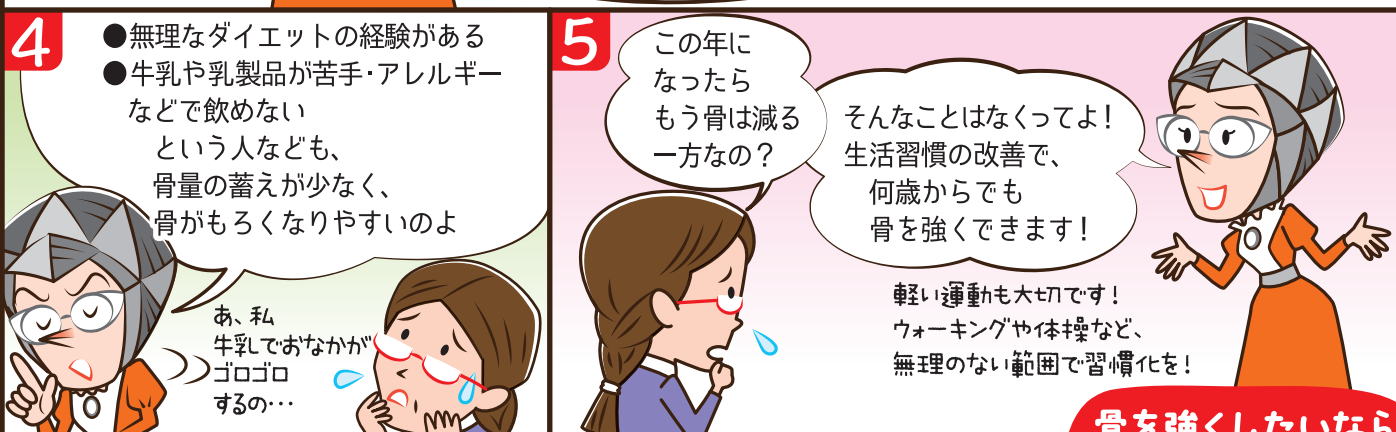
不足すると骨がどんどん弱くなっていきますよ

3つ以上思い当たる方はカルシウム不足かも!

特に50代以降の女性はホルモンバランスの変化で骨量が急激に減りますからね!

骨の健康チェックリスト

- 牛乳や乳製品、大豆製品をとるのは週2回以下
- コーヒーを1日5杯以上飲む
- お酒をほぼ毎日、たくさん飲む
ビール: 中瓶2本以上、日本酒: 2合以上、ワイン: グラス2杯以上など
- 日中に外出するのは週1回以下
- 30分以上の運動をするのは週1回以下
- たばこを吸う
- やせ型だ (BMIが18.5以下)
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



骨を強くしたいなら
続きへGO!



全国健康保険協会 愛知支部
協会けんぽ

電話番号/052-856-1490(代表)
受付時間/8:30~17:15(土・日・祝日・年末年始を除く)
〒450-6363 名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階



吸収率が悪くても、 工夫しだいで**しっかり**身につく!



カルシウムって、どんな栄養素?

1日の推奨摂取量 男性 **700~800mg** / 女性 **650mg**
(18歳以上)

※サプリメントなどによるとりすぎには注意が必要です。
参考: 日本人の食事摂取基準(2020年版)
e-ヘルスネット(厚生労働省)

牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆製品に多く含まれる

骨や歯の材料になる

▶ 不足すると骨から血液中に流出して骨がもろくなる

神経伝達や筋肉の収縮に使われる

▶ 不足すると手指がしびれたり、脚がつったり、脈拍が乱れたりする

吸収率は牛乳で40%、小魚で33%、小松菜などの野菜で19%程度と、それほど高くない栄養素です。だからこそ、効率よく吸収する工夫が必要なのです!

人の体の中に
もっとも多く存在する
ミネラルです



健康状態、生活習慣、食材の種類や食べ合わせ、体内のミネラルバランス、摂取する時間帯によって吸収率が変化する

▲ 吸収・沈着率アップ

- ・ビタミンD、ビタミンK、マグネシウム、クエン酸と一緒にとる
- ・夕食時に多めにとる(夕食時は栄養素の吸収率が高い)
- ・こまめにとる

▼ 吸収・沈着率ダウン

- ・アルコール、カフェイン、リン、シュウ酸のとりすぎ
- ・運動不足
- ・まとめて一気にとる(必要量以上は吸収されにくい)



太陽を味方につけて、ビタミンDを合成しよう

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、日光に当たると体内で合成できます。とはいえ、紫外線や熱中症も気になる場所。日傘や木陰などで直射日光を遮る、早朝に行くなど工夫しましょう。窓から手を出して15~30分程度の「手のひら日光浴」もおすすめです。

日焼けはしたくない!?

メラニン色素が少ない手のひらは、日焼けによる色素沈着を起こしやすい部位です。「手のひら日光浴」をするときは、手のひらへの日焼け止めクリームなどの塗布は不要です。



鮭に豊富なビタミンDが、乳製品のカルシウム吸収をお助け!

鮭ときのこの洋風茶碗蒸し

1人分
329kcal
塩分2.3g
カルシウム330mg
ビタミンD 19μg



作り方

- 1 鮭は皮を除いて1cm角に切る。しめじは石づきを落としてほぐし、大きいものはさく。ほうれん草は食べやすい長さに切る。すべての具材を器に入れておく。
- 2 卵を溶き、コンソメ、牛乳と混ぜて卵液を作る。ザルなどでこしながら、器の上からゆっくりと注ぐ。
- 3 細かく切ったチーズをちらし、ラップをふんわりとかけ、500Wで5~7分加熱する。お好みで黒胡椒をかけて完成。

材料(2人分)

秋鮭…… 大きめ1切れ(100g) 顆粒コンソメ…… 小さじ2
しめじ…… 約1/3パック(40g) 牛乳…… 300cc
ほうれん草…… 1茎(30g) プロセスチーズ…… 40g
卵…… 2個 黒胡椒…… 適量

ポイント

加熱の際は5分程度様子を見て、まだ火が通っていないようなら30秒ずつ追加で加熱して調節してください。

骨の約半分はたんぱく質からできています。8月号「たんぱく質」もご参考に、カルシウム以外にもさまざまな栄養素をバランスよくとりましょう!

