

# メンテック健康通信

## 栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！

お疲れ様です！東京支店総務グループの榎です。気温の変化が大きい日が続いていますが、ご体調などお変わりありませんか？私はやっと花粉症が落ち着き、マスクを外して外出できるようになってきました。また、連休明けでお疲れの方もいらっしゃるかと思います。無理せずご自愛ください。

さて、4月号の健康通信ではビタミンについての知識をお伝えしましたが、今回は毎日の食事で不足しがちな栄養素の1つである「**カルシウム**」についてご紹介したいと思います。

「**カルシウム**」と聞くと、「**骨を作ってくれる栄養素**」と思い浮かべる方がほとんどかと思いますが、まさにその通りで、カルシウムを摂取すると **99%が骨や歯に供給**されます。

残りの1%にも重要な役割があり、**神経の伝達や筋肉の収縮を助ける働き**をしています。

そのため、カルシウムが体内から不足すると、**自らの骨を溶かしてカルシウムを体内に取り込もうとすることで骨密度が低下し、骨粗鬆症を起す可能性**があると言われています。また、カルシウムが不足すると生活習慣病である高血圧のリスクも高くなります。



カルシウムを多く含む代表的な食品



- ・干しエビ
- ・ししゃも
- ・小松菜
- ・モロヘイヤ
- ・木綿豆腐
- ・ひじき
- ・牛乳
- ・ヨーグルト



ちなみに、成人一人あたりの一日平均として**推奨されるカルシウムの量は、男性で約800mg、女性では約650mg**です。

牛乳で考えると女性は一日にコップ3~4杯、男性は4杯飲んで達成できる数字です。



1杯 200ml の牛乳に  
約 220mg のカルシウム  
が含まれています！



それでは、実際に私たちは 1 日にどのくらいのカルシウムを摂取できているのか具体的に見てみましょう。

### 朝食



カルシウム

### 昼食



カルシウム

### 夕食



カルシウム

一見バランスの良い献立に見えますが、カルシウムの合計は約 340mg と、**成人女性の推奨量より約 300mg 以上も不足**しているんです！

これを改善するために、朝食のカブの漬物をひじきの煮物 (Ca170mg) に変更し、空いている時間に牛乳を 1 杯 (Ca220mg) 飲むことで、約 730mg のカルシウムを摂取することができます。

ということで、まずは毎日の食事の 1 品を変えてみましょう。

おすすめのメニューは、**ひじきの煮物、小松菜のお浸し、切り干し大根の煮物**です。特に切り干し大根は、生の大根に比べて 20~21 倍もカルシウムを多く含んでおり、また、食物繊維や鉄も多く含まれているため「栄養の宝庫」と呼ばれています。

ただし、**インスタント食品やスナック菓子は吸収を妨げる栄養素**を多く含んでおり、せっかく摂ったカルシウムが吸収されにくくなってしまうので注意してください。

### ☆豆知識☆

日光を浴びながら散歩したり、ちょっとしたスポーツをしたりすることで、**カルシウムの吸収を助けるビタミン D** を体内で作ることができます。

無理のない程度に適度に体を動かして、骨粗鬆症を予防していきましょう！



第 2 回「栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！」はいかがでしたでしょうか、、、  
次回は 7 月にお届けする予定です。栄養や食生活に関して取り上げて欲しいテーマなど、ぜひお聞かせください！