



栄養科だより3月号



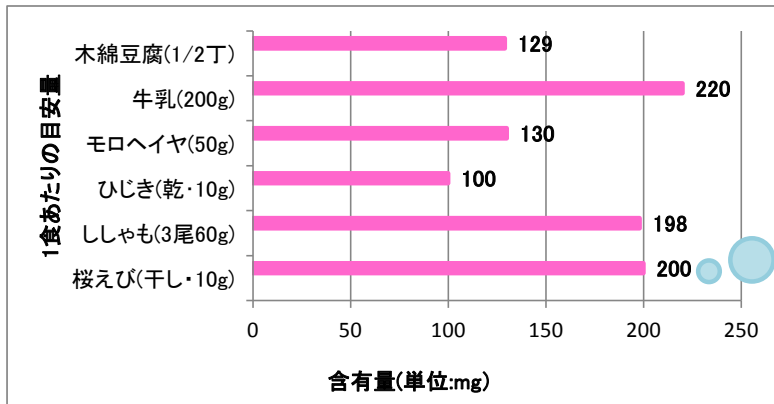
カルシウムを骨に貯金しましょう！

カルシウムは国民健康・栄養調査の結果でも日本人に不足している栄養素のひとつです。骨粗鬆症予防のためにも、日頃からカルシウムを十分摂取することを心がけましょう！

◎カルシウムの特徴

カルシウムは体の機能の維持や調節に欠かせないミネラルのひとつです。主な働きとして、①歯や骨の形成②筋肉の収縮③神経を安定させるなどがあります。また、一般的に**骨密度は20歳をピークに減少していく**ので、20歳までの生活習慣がとても重要になります。成人1人あたりのカルシウム摂取量の目標は、**600～800mg/日**です。

◎カルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品、桜えびや小魚、大豆製品、海藻や野菜に多く含まれます

◎摂取のポイント

カルシウムは体内で吸収されにくく、吸収率は**牛乳・乳製品で約50%、小魚で約30%、緑黄色野菜で約20%**と食材によって異なります。

摂取する際は、吸収を促進する栄養素と組み合わせて効率よく摂取することが大切です！

①カルシウムの**吸収を促す**栄養素

★**ビタミンD**: 小腸でのカルシウムの吸収率を高める

★**ビタミンK**: カルシウムが骨に沈着するのを助ける

②カルシウムの**吸収を阻害する**栄養素

★**リン**: レトルト食品やスナック菓子に含まれる

★**シュウ酸**: コーヒーやほうれん草に多い

★**フィチン酸**: 豆類や穀類に多い

