

栄養科だより 4月号

丈夫な骨作りをしよう！！

カルシウムとは、骨や歯を作るのに必要なミネラルです。また、筋肉を動かしたり、神経の安定にも働きます。皆さんはカルシウムを意識して摂っているでしょうか？不足すると、**骨粗鬆症**になってしまうので、効率よくカルシウムを摂取して丈夫な骨を作りましょう！

～カルシウムが多く含まれる食品～

一日のカルシウムの必要量(推奨量)
 男性：716mg 女性：662mg(50～69歳)
日本人の食事摂取基準 2015年版

<p>牛乳</p>  <p>1パック 220mg</p>	<p>にぼし</p>  <p>1食分(3g) 66mg</p>	<p>木綿豆腐</p>  <p>1/4丁(80g) 74mg</p>	<p>小松菜</p>  <p>1食分(40g) 68mg</p>
---	--	--	---

七訂 食品成分表 2019

上手にカルシウムを摂り入れるコツ

カルシウムは、**ビタミンD**とバランスよく摂取することで、吸収率がアップします。また、骨を作る際には、**マグネシウム**も必要なので、食品を組み合わせることをおすすめします。



カルシウム豊富な小魚とマグネシウム豊富なナッツを組み合わせると骨を作るのに効果的！



さばはビタミンD豊富。カルシウム豊富なチーズを合わせて効率よく摂取！



栄養バランスが偏らないよう、スナック菓子・インスタント食品は食べ過ぎないように注意しましょう。

アルコールの飲み過ぎは、カルシウムが尿に排出されやすくなるため飲み過ぎないようにしましょう。

3月のイベント食



ひなまつりでよく振舞われるちらし寿司。えび(長生き)、れんこん(見通しがきく)、豆(健康でまめに働ける)など縁起の良い食材が使われ、色どりも綺麗で祝いの席にぴったりの料理です。

- 3月3日(日) ひなまつり
- *ひなちらし
- *清汁
- *菜の花の辛子マヨネーズ和え
- *ひな祭りデザート