

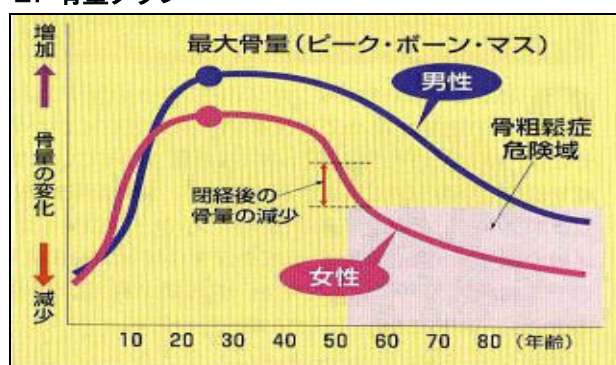
「カルシウム」について①

今回は・・・人間のからだを形づくっている骨の主な材料はカルシウムです。体内のカルシウムのうち、そのほとんどが骨や歯をつくるために使われるため、欠かすことのできない重要な栄養素です。また、その他にも精神を安定させたり、心臓の鼓動を規則的に保ったり、筋肉の収縮をスムーズにさせるといった働きもあります。今回は、カルシウムがしっかりとれるバランスのよい食事のポイントなどについて説明します。

1. 1日のカルシウム摂取基準目標量(mg)

年齢	男性	女性
1～2歳	450	400
3～5歳	550	550
6～7歳	600	600
8～9歳	700	700
10～11歳	800	800
12～14歳	900	750
15～17歳	850	650
18～29歳	650	600
30～49歳	600	600
50～69歳	600	600
70歳以上	600	550

2. 骨量グラフ

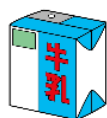


※思春期には、骨をつくる働きが著しく盛んになります。骨量が特に増えるこの時期こそ、丈夫なからだを育てる食事が重要です。（(社)日本栄養士会健康日本 21リーフレットNO.3より）

3. 食生活のポイント

①カルシウムが多く含まれている食品を積極的にとりましょう。

牛乳 ヨーグルト チーズ 納豆 豆腐 小松菜 モロヘイヤ 桜えび ししゃも



200ml
227mg



100g
120mg



25g
158mg



50g
45mg



1/2丁
180mg



100g
170mg



50g
130mg



10g
220mg



45g (3尾)
158mg

②カルシウムの吸収を妨げる食品に注意しましょう。

塩分のとりすぎ、リンのとりすぎはカルシウムの排出する働きを促します。リンは食品添加物として、加工食品や清涼飲料水などに含まれています。

③適度な運動をしましょう。

丈夫な骨をつくるためには、バランスのよい食事と同様、適度な運動が大切です。運動をすることで骨の新陳代謝が活発になり、カルシウムが骨に定着するのを促します。

参考資料：子どもの栄養と食育がわかる事典

(監修者：女子栄養大学 足立己幸, 成美堂出版)

次回予告

今回はカルシウムについての2回目です。お楽しみに！