

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

ミネラルを知ろう!

カルシウム

1日の摂取基準

| | |
|------|---------------|
| 成人男女 | <u>700mg</u> |
| 上限あり | <u>2300mg</u> |

■ はたらき

骨・歯などの硬組織を形成、筋肉の収縮、ホルモンなどの分泌を調節 他

■ 不足したとき

子どもの骨の発育不足、骨粗しょう症、神経過敏な状態(イライラなど)

■ 摂りすぎたとき

鉄、亜鉛、マグネシウムなど他のミネラルの吸収阻害 他
★ 通常の食事では過剰になることはありません。

カルシウムは特に乳製品に多くふくまれています。吸収率では、食品の種類によって違いがあります。吸収率【乳製品>大豆製品・小魚>野菜・海藻類】の順番で高まります。

※食材 100g中の含有量を表示しています。



牛乳

100mg



プロセスチーズ

600mg



ヨーグルト 1カップ

120mg

これら以外で、スキムミルク、アイスクリーム、豆腐なども多く含まれています。

旬の食材からビタミンB12 を摂ろう! 目安として、食材 100g中の含有量(μg)を表示しますので参考にしてください。 ※下記は一例です。種類によりB12 の含有量には差があります。

春～Spring～

かぶの葉 230mg おかひじき 160mg



夏～Summer～

いわし丸干し

1400mg



アユ

270mg

秋～Autumn～

さんま

32mg



きのこ



38mg

冬～Winter～

ワカサギ 750mg



水菜

160mg

1. ビタミンD

ビタミンD(サンマ、サバ、ブリ、シイタケ、マイタケなど)は腸での吸収を促進し、骨への沈着を助ける働きがあります。一緒に摂取すると効果的です。

2. たんぱく質

たんぱく質を多く含む魚類や肉類を構成しているアミノ酸(特にリジン、アルギニン)が、カルシウムの吸収を促進してくれます。

3. ビタミンC・クエン酸

カルシウムは本来溶けにくい性質ですが、酢やレモン汁、梅干など一緒に摂取することで胃液の分泌が促され、カルシウムが溶け出しやすい環境になります。

◆ こども向けレシピ ◆

摂取基準:450mgから700mg(1歳から9歳)

みるくプリン

材料:2人分

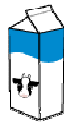
牛乳 100cc 砂糖 20g ゼラチン 4g

生クリーム 40cc

<砂糖 小1と1/2

水 50cc>

ミントの葉 2枚



1. ゼラチンは同量の水でふやかす。
2. 鍋に牛乳を入れて火にかける。ふつふつとしてきたら火を止め、砂糖と(1)を加えて溶かす。
3. (2)の粗熱がとれたら生クリームを加えて型に流し、冷やし固める。砂糖を分量の水で溶かしてシロップを作る。
4. 固まったらシロップをかけ、器に盛り、ミントの葉を飾る。

◆ お年寄り向けレシピ ◆

摂取基準:男女700mg(70歳以上) 上限あり2300mg

豆腐としらすの落とし揚げ

材料:2人分

木綿豆腐 1/2丁(150g) しらす干し 大2 椎茸 1個

万能ねぎ 1/4 卵 1/2個 スキムミルク 25g

しょうが汁 小1/2

醤油 小1/2 塩 少々

こしょう 少々

揚げ油 レモンお好み



1. 皿などの重しを豆腐の上へのせ、水気をきる。
2. 万能ねぎと椎茸は細かく刻む。
3. 豆腐を手でつかみくずし、卵、スキムミルク、しょうが汁、醤油、塩、こしょうを加えてよく混ぜ、しらす干しとねぎ、椎茸を混ぜる。
4. 揚げ油の中に(3)をスプーンで丸めながら落とし入れて、からりと揚げる。

栄養バランスのとれた食事を心がけましょう！



食生活が欧米化し、飽食すぎるほどで栄養状態はよくなりました。しかし、その反面、偏った栄養状態になってしまい、イライラしたり不安になったりと少なからず影響を与えています。バランスの良い食生活習慣を身につけてみてはいかがでしょうか。

※ お問い合わせ先は、ふたば薬局ホームページをご覧ください。 <http://www.futaba-ph.co.jp>

