

今日も1日お元気で!

「素敵なかからだ」作りませんか

ヘルシーオフィス フード
代表 徳田 泰子
<http://foo-df.com>
*Vol.140



カルシウム

～健康とカルシウム～

骨を丈夫にするために「カルシウムをとりましょう!」という話をよく耳にします。私たちの健康と深い関係のある栄養素、カルシウムはどんな食品に含まれ、どんな働きをするのか新しい情報も含めてお伝えしたいと思います。

★カルシウムってナニモン?

人のからだを作るのに必要なミネラル成分で食べ物から摂る必要があります。人の健康維持に欠かすことができないので「必須ミネラル」と呼ばれています。不足すると骨や歯がもろくなったりするので注意が必要です。一般的に日本人に不足している栄養素と言われており、成人の男性なら1日650～700mg、女性なら550～650mgの摂取を目標とします。

★カルシウム不足と関係のある病気

- ・骨粗しょう症
- ・糖尿病
- ・心筋梗塞
- ・動脈硬化
- ・ビタミンD欠乏症、くる病 など

★カルシウムの補給のポイント

私たちのからだは年を重ねるごとに栄養素を吸収する力が低下してしまいます。食事で効率よく摂取できるよう工夫するようにしましょう。

●カルシウムを含む食品であってもからだへの吸収力に差があります。吸収のよい食品をご紹介します。牛乳などの乳製品は、最も吸収率が高くなります。

- ①牛乳、ヨーグルト、チーズ、スキムミルク
- ②いわし、煮干し、ちりめんじゃこ、桜エビ
- ③油揚げ、おから、納豆、高野豆腐
- ④小松菜、切り干し大根、干し椎茸
- ⑤ひじき、わかめ、のり など

●カルシウムの吸収を高めるには、カルシウムを含む食品と

- ①マグネシウムと一緒に取る ⇒ 油揚げ、おから、納豆、桜エビ、ひじき など
- ②ビタミンDと一緒に取る ⇒ 鮭、きくらげ、干し椎茸、ちりめんじゃこ など

カルシウムは、元気に年を重ねる、活動的に過ごすために欠かせない栄養素です。単独で摂るのではなく、食品自体が吸収の良い食品あるいは吸収率を高めしてくれる食品とも組み合わせさせてみましょう。

また、日光に当たってビタミンDを作ることで、カルシウムの吸収を高めることができます。心地よい季節、ウォーキングなども積極的にいきましょう。

あみえびと焼き揚げの和風スパゲティ

カルシウムを含む食品とビタミンDを含む食品を
組み合わせて吸収率アップ！



材 料 2人分

パスタ	60 g	しょうゆ	適量
塩	適量	あさつき	少々
生揚げ	120 g	海苔	少々
ごま油	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1		
あみえび	大さじ2		

作り方

- ① パスタは、既定の時間ゆでる。
- ② 熱したフライパンにごま油を入れ、1センチ幅に切った生揚げに焼き目をつけてこんがり焼く。しょうゆを回しいれ、からませる。余熱であみえびを加える。
- ③ ゆであがったパスタを②の具材に入れて、しょうゆを加えて味を調える。
- ④ 器に盛りつけて、あさつき、海苔を添える。