今日も１日お元気で！

―「素敵なからだ」作りませんか―

ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com

Vol.87

カルシウム

しっかりとろう！　カルシウム

★ とっても大事なカルシウムの役割

骨折による寝たきり防止、“丈夫な骨”を作るために日々カルシウムの摂取を心がけておられる方も多いと思います。平成24年国民栄養調査では、厚生労働省が推奨する１日の摂取量を下回っており、日本国民のカルシウム摂取不足は今後の健康対策としても懸念されています。

カルシウムの99％は骨や歯に存在しますが、残り１％は血液や細胞に存在し、心臓の機能、筋肉の収縮に関係して、からだの様々な機能を調節する働きがあります。筋肉や神経が正常に働くためには、血液中のカルシウムの濃度を保つ必要があります。

★ カルシウムが不足すると？

食べ物からのカルシウムの摂り方が不十分だと、血液中のカルシウム濃度を一定量保つために、骨に蓄えられているカルシウムが溶け出し、まかなおうとします。このような状態が長く続けば、骨がもろくなってしまうのです。ビタミンDと一緒に摂ることで吸収をよくします。

＜カルシウム不足によっておこる症状＞

- 骨がもろく、骨折や変形の原因に（骨粗しょう症の原因に）
- 歯がもろくなる
- 血が止まりにくくなる
- 心臓の筋肉の収縮に異常をきたす（心筋梗塞の原因に）
- 高血圧、糖尿病、動脈硬化などの原因に
- イライラの原因に（長期的に欠乏すると神経がうまく働かず、神経質になりイライラしやすくなります）

★ 一日に必要なカルシウム量

１日に必要なカルシウム量は650mg～800mgとされています。（成人男女の目安・日本人の食事摂取基準2010年）

１食でたくさんのカルシウムをまとめて摂るよりも分散して様々な食品から工夫して摂るようにしましょう。元気な骨作りは毎日のお食事で！

■カルシウムを多く含む食品

（カルシウム含有量(mg/100g)）

植物性食品	カルシウム含有量	動物性食品	カルシウム含有量
えんどう	1300	牛乳	110
ごま	1200	ヨーグルト	120
ひじき	1400	プロセスチーズ	630
高野豆腐	660	さくらえび	2000
小松菜	170	しらす干し	520

五訂増補日本食品標準成分表より

＊乾物の場合は含有量数値が多く表示されますが、１食あたりの摂取量に置き換えてください。

新日本保険新聞で好評連載中！

高野豆腐のひとくちチーズカツ

材　料　２人分

高野豆腐 …… ３個
出し汁 …… 400cc
砂糖 …… 大さじ１
塩 …… 小さじ１
淡口しょう油 …… 大さじ２

プロセスチーズ（ミニサイズ）…… ３個

小麦粉 …… 適量
卵 …… １個
パン粉 …… 適量
油 …… 適量
黒こしょう …… お好みで

（添え野菜）
プリーツレタス …… 適量
ミニトマト …… 適量

作り方

① 水で戻した高野豆腐を1/4に切る。
② 鍋に①、出し汁、調味料を入れて煮含める。
③ ②をザルにあげて、手でやさしく押さえおおよその水分をきっておく。
④ 煮含めた高野豆腐の横面から包丁で切り目を入れて、大きさを合わせたプロセスチーズを差し込む。
⑤ ④に小麦粉、卵、パン粉をつけて160度の油で揚げる。
⑥ お皿に盛付け、お好みで黒こしょうをつけていただく。