

毎月19日は食育の日です!

燕市健康づくり課
食育庁内プロジェクト

こつ
骨をつかんで

♪つばめ食育だより♪
平成29年5月19日号 No.60

コツコツ、カルシウム貯金!

体が成長するにつれて骨も成長し、骨密度は20歳頃がピークになります。しかし、年齢を重ねていくとだんだんと減っていき、特に女性は閉経後女性ホルモンの分泌が減るため、骨密度が減少しやすくなります。普段からカルシウムをとる習慣をつけて、年齢を重ねてもしなやかで丈夫な骨をつくりましょう。

Ca
カルシウム

骨の材料となる
中心的成分



どれくらい必要なの?

右のグラフでわかるように、1日あたりのカルシウム摂取量は、どの年代をみても推奨量(650mg~800mg)に比べ不足しており、とくに若い人の摂取量は少ない傾向です。無理なダイエットや偏食は、カルシウム不足を招き、将来、骨粗しょう症になる危険があります。バランスよい食事を基本とし、今よりプラス**200mg**のカルシウムを意識してとりましょう。

牛乳200ml
220mg



ヨーグルト100g
120mg

乳製品の
カルシウムは
吸収率NO.1です!

シチューやカレー、
みそ汁に加えても
おいしいですよ。



スキムミルク
大さじ1
84mg

チーズ25g
158mg

乳製品だけじゃない!
カルシウムを含んでいる食品はまだあります。

木綿豆腐100g
120mg



納豆50g
45mg

小松菜100g
162mg

シヤモ3尾
198mg



シラス干し10g
52mg

ひじき5g
70mg

ビタミンD

カルシウムの吸収と
骨への沈着をサポート

骨のためにカルシウムをたくさん
とっても、ビタミンDが足りないと
十分に吸収されません。
ビタミンDが多く含まれる魚類や
きのこ類を食べる習慣をつけましょう。



P
リン

Na
ナトリウム

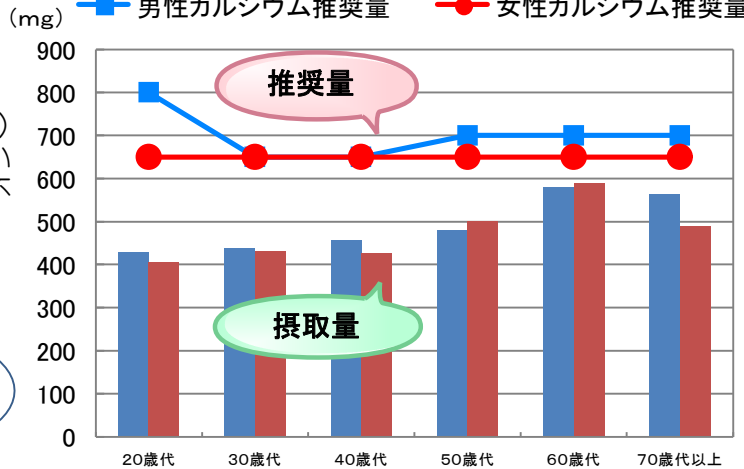
カルシウムの
吸収を阻害する

リンはとり過ぎるとカルシウムの吸収を
阻害してしまいます。また、ナトリウムは
カルシウムの排泄を促進してしまいます。
どちらもスナック菓子やカップラーメン、
ねり製品などの加工食品に多く含まれてい
ますので、とり過ぎに注意しましょう。



新潟県民の1日カルシウム摂取量と
食事摂取基準(推奨量)

■ 男性カルシウム摂取量 ■ 女性カルシウム摂取量
■ 男性カルシウム推奨量 ■ 女性カルシウム推奨量



平成27年県民健康・栄養実態調査より

♪ミルクもち♪

牛乳が苦手な方にもおすすめ★簡単デザートレシピ

材料(5人分)
牛乳...300cc
片栗粉...大さじ6
砂糖...大さじ3
きな粉...適量

(作り方)

- 鍋にAを入れて、弱火にかけ、木べらでもち状になるまでよく練り合わせる。
- ラップを広げ、①を乗せて平らにし、包んで冷ます。
- 固まったら切り分け、きな粉をまぶす。



平成29年度より毎月
骨粗しょう症予防相談会を開催!

超音波による骨密度測定、食事の話があります。ご自分の骨の状態を知ることができ、丈夫な骨づくりのためのヒントも満載です。くわしくは燕市広報、ホームページ、または燕市保健センターまでお問い合わせください。ご予約お待ちしております。

お問い合わせ先: 燕市保健センター
TEL: 0256-93-5461