

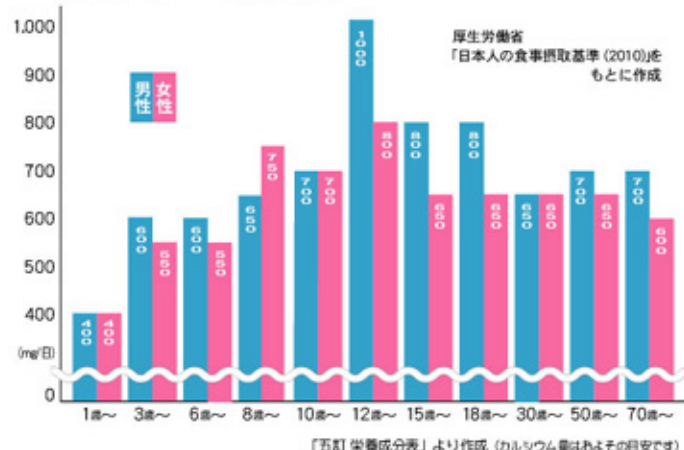
# がしこく摂ろうカルシウム

日本人が欧米人に比べてカルシウムの摂取量が少ないのは、日本の土壤に含まれるミネラル分が少ないことも原因です。もともと土に含まれるミネラルが少ないので、飲料水や農作物などの含有率も少ないのです。これら絶対的な条件も踏まえて意識的にカルシウムをとりましょう。

## ■ 基本はバランスよく食べること！

乳製品以外にも日本の伝統的な食材である小魚類や大豆製品なども大変重要なカルシウム源です。また、カルシウム吸収を助ける食材も揃えて、バランスのよい食生活を心がけましょう。

## ■ カルシウムの推奨量



| 乳製品                                                 | 小魚・海藻類                                                  | 野菜類                                              | 大豆製品                                                | 乾物ほか                                                 |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>牛乳1本</b><br>Ca230mg<br><br>料理の隠し味や素材としても活用       | <b>桜えび 大さじ3</b><br>Ca200mg<br><br>天ぷらやミキサーでふりにかけに       | <b>小松菜 1鉢</b><br>Ca140mg<br><br>おひたしや和え物、煮浸し、鍋物に | <b>もめん豆腐1/2丁</b><br>Ca180mg<br><br>冷ややっこや汁物、炒め物などに  | <b>切り干し大根 1鉢</b><br>Ca54mg<br><br>煮物や漬物などに           |
| <b>ヨーグルト半カップ</b><br>Ca130mg<br><br>食後のデザートやフルーツを入れて | <b>ひじき 1鉢</b><br>Ca140mg<br><br>炒め物や煮物、ご飯に混ぜて           | <b>春菊 1鉢</b><br>Ca100mg<br><br>天ぷらや鍋物、ごま和え、汁物に   | <b>がんもどき 中1個</b><br>Ca210mg<br><br>煮物、焼き物、炒め物、汁物などに | <b>凍り豆腐 1個</b><br>Ca210mg<br><br>煮物や炒め物などの具として       |
| <b>プロセスチーズ 2切れ</b><br>Ca270mg<br><br>お酒のおつまみやパンと一緒に | <b>まいわし 1尾</b><br>Ca70mg<br><br>つみれやめざしにして丸ごと利用         | <b>チンゲンサイ 1鉢</b><br>Ca80mg<br><br>炒め物、蒸し物、スープなどに | <b>挽きわり納豆 1パック</b><br>Ca18mg<br><br>薬味を加えて生食や、汁物に   | <b>いわし味付缶詰 1個</b><br>Ca370mg<br><br>そのままおかずやお酒のおつまみに |
| <b>スキムミルク 大さじ2</b><br>Ca132mg<br><br>天ぷら衣や色々な料理に混ぜて | <b>乾燥わかめ 1食分(15g)</b><br>Ca52mg<br><br>汁物や煮物、サラダ、酢の物として | <b>オクラ 5本</b><br>Ca37mg<br><br>天ぷらやシチュー、サラダなどに   | <b>おから 1鉢</b><br>Ca13mg<br><br>ハンバーグやひじきなどと炒り煮に     | <b>ごま大さじ1</b><br>Ca33mg<br><br>ふりかけやペースト、色々な料理に利用    |

### ビタミンDを多く含む食材



### ビタミンKを多く含む食材



### マグネシウムを多く含む食材



### 良質なたんぱく質



健康は みんなの希望 こくほのねがい！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会