

食べ物・栄養新聞

2016年度
第2号

田宮病院 栄養管理室

2016年5月6日発行

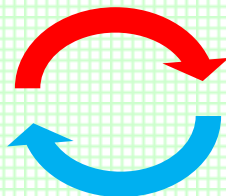
カルシウム



カルシウムは、体内に最も多く存在するミネラルで、99%は骨や歯などの硬い組織に、残り1%は血液や筋肉などすべての細胞に分布しています。古い骨を壊し、新しい骨を作り出す「**骨代謝**」というものに大きく関わっています。



古い骨



新しい骨

〈カルシウムの1日の摂取量〉

成人男性：600～650mg

成人女性：600mg

カルシウムを多く含む食品



牛乳1杯：210mg

チーズ1個：126mg

ヨーグルト1個：126mg

小松菜100g：150mg



ひじき5g：70mg

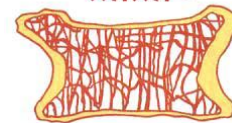
昼食にお出ししている牛乳を飲むと1日に必要なカルシウムの1/3量を補うことができます。



カルシウムが**不足**すると...

骨粗鬆症の原因になります。

スカスカ～



骨粗しょう症の骨

ギッシリ！



健康な骨

その他にも、さまざまな症状を引き起こす原因になります。



虫歯

腰痛



肩こり



足がつる



イライラ

効率の良いカルシウムの取り方！

カルシウムの吸収率は、**食品によって大きな差**があり、**牛乳・乳製品は約50%、小魚は約30%、野菜類は約18%**です。牛乳・乳製品中のカルシウムは、吸収率が高いうえ、1回の量も多いので、毎日200ml程度摂るのが良いとされています。