

# カルシウム 足りていますか？

令和4年札幌市健康・栄養調査によると、20歳以上の6割以上でカルシウムが不足しています!!

## カルシウムはどのくらい必要？

カルシウムの望ましい摂取量		
年齢区分	男性(mg/日)	女性(mg/日)
18～29歳	800	650
30～49歳	750	650
50～64歳	750	650
65～74歳	750	650
75歳以上	700	600

参考：日本人の食事摂取基準 2025年版

カルシウムは吸収されにくい栄養素といわれています。その中で吸収率が高いのが牛乳・乳製品です。  
1日に必要なカルシウムを牛乳や乳製品でとると、効率よくカルシウムを吸収できます！

## カルシウムが多くとれる食品

食品名	カルシウム含有量 (mg)
普通牛乳(コップ1杯 200g)	220
ヨーグルト(1パック 100g)	120
プロセスチーズ(1切れ 20g)	126
小松菜(1/4束 70g)	119
水菜(1/4束 50g)	105
ししゃも(3尾 45g)	149
木綿豆腐(約1/2丁 150g)	140
納豆(1パック 50g)	46

参考：日本食品標準成分表(八訂)

※牛乳でアレルギー症状が出る人は、牛乳のかわりに他の食品でしっかりとカルシウムをとりましょう！

# カルシウムを無駄なく吸収！

ビタミンDと一緒にとるとカルシウムの吸収率アップ！

## ビタミンDを多く含む食品



サンマ



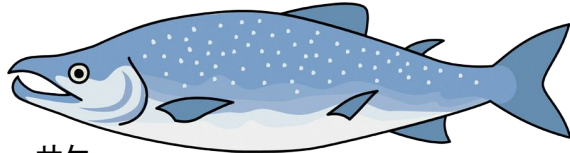
ちりめんじゃこ



干しいたけ

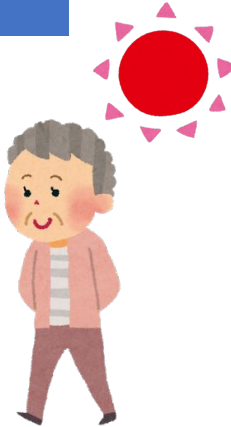


きくらげ



サケ

カルシウムは、ビタミンDと一緒にとること  
で、腸での吸収率が高まります。  
また、ビタミンDは日光浴によって体の中で  
作り出すことができるため、適度な日光浴  
も効果的です。



農林水産省 HP [https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna\\_navi/topics/topics1\\_05.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics1_05.html)

## カルシウムがとれます！ 小松菜のカルシウムお焼き

### 材料(2枚分)

小松菜 50g  
プロセスチーズ 30g  
ちりめんじゃこ 大さじ1と1/2  
桜えび 大さじ1と1/2  
卵 1個  
サラダ油 小さじ2  
(A)小麦粉 3/4カップ  
(A)牛乳 1/4カップ  
(A)塩 ひとつまみ

### 作り方

- ①小松菜はゆでて3cm幅に切る。
- ②プロセスチーズは5mm角に切る。
- ③ボウルに卵を入れて溶きほぐし、(A)を加えて混ぜる。
- ④③に小松菜、プロセスチーズ、ちりめんじゃこ、桜えびを加えて混ぜる。
- ⑤フライパンにサラダ油小さじ1を入れ、④を半分量入れて弱火で両面に焼き色がつくまで焼く。  
残りの半分量も同様に焼く。

栄養価(1枚分)

エネルギー:307kcal カルシウム225mg

食塩相当量1.0g

参考レシピ札幌市西区HP:

<https://www.city.sapporo.jp/nishi/oyakudachi/kenkou/ouchidetukurououchidetabeyou/gyunyunyuseihin.html>

(※青字はカルシウムを多く含む食品です)