

# 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(カップ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
ししやも(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收！

ビタミンDと一緒にとるとカルシウムの吸収率アップ！

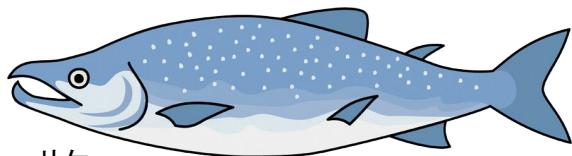
## ビタミンDを多く含む食品



サンマ



ちりめんじゃこ



サケ



干しいたけ



きくらげ

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

(※青字はカルシウムを多く含む食品です)

### 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。

参考レシピ札幌市西区HP:

<https://www.city.sapporo.jp/nishi/oyakudachi/kenkou/ouchidetukuroououchidetabeyou/gyunyuyuseihin.html>