

骨を守ろう！今日から始めるカルシウム習慣

年齢を重ねると、骨の中のカルシウム量(骨密度)は自然と減少していきます。そのため、ちょっとした転倒でも骨折してしまうリスクが高くなります。骨は年齢に関係なく毎日つくりかえられているので、日々の食事でしっかりカルシウムをとることが大切です！

1日あたりのカルシウム摂取の推奨量(日本人の食事摂取基準 2025年版より)
65~74歳 男性 750mg 女性 650mg 75歳以上 男性 750mg 女性 600mg



カルシウムが豊富に含まれている食品

おすすめ！1杯(200ml)でカルシウム量 約 230mg



さば缶



桜えび



しらす



豆腐



小松菜



ごま



牛乳



チーズ



手軽に取り入れるポイント！

味噌汁の具に豆腐や小松菜を使う、おにぎりや卵焼き、サラダに桜えびやしらすなどを混ぜ込むと手軽にカルシウムをとることができます！

※ 裏のページでは、カルシウムを手軽にとれるレシピを紹介しています。

例

- ・ご飯
- ・焼き鮭
- ・サラダ
(フレンチドレッシング)
- ・みそ汁



カルシウム約 50mg

しらすとチーズをトッピング

★減塩

塩鮭を生鮭に変更し味付けはおろしポン酢で

★減塩

ドレッシングはマヨネーズとレモン汁を1:1で

具材を豆腐と小松菜に！

カルシウム約 240mg



献立例は減塩にも配慮しました。

★減塩 焼き鮭やサラダの味付けを工夫することで減塩につながります。

プラス 運動で、さらに骨を丈夫に！

骨を強く保つためには、食事だけでなく体を動かすことも大切です。ウォーキングや階段の上り下りなど、怪我をしないように気を付けながら日々の生活に無理のない範囲で運動を取り入れていきましょう！



今回の食育通信は、天使大学看護栄養学部の学生が考えました。

天使大学の学生おすすめ！簡単カルシウムたっぷりレシピ

サバと小松菜のパスタ

【材料:2人分】

スパゲティ	2束(200g)
サバ缶(水煮)	1缶(200g)
小松菜	1/4袋(50g)
オリーブオイル	大さじ1
おろしにんにく(チューブ)	2cm
バター	20g
めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ2



うどんで作っても
美味しいよ！

【作り方】

- ① 小松菜を3cm大に切る。
- ② 大きな鍋でスパゲティを商品指定のゆで時間よりも1分短くゆでる。(茹で塩はお好みで加える)
- ③ フライパンにオリーブオイル、おろしにんにくを入れ弱火で30秒加熱する。
- ④ ③に小松菜とサバ缶を汁ごと加え、サバを軽くほぐしながら加熱する。
- ⑤ 茹でたスパゲティをざるに移し水気を切る。
- ⑥ ④にスパゲティとめんつゆ、バターを加え絡める。
- ⑦ 皿に盛りつけて完成。

【栄養価(1人分)】

エネルギー:663kcal
たんぱく質:29.9g
食塩相当量:1.5g
カルシウム:323mg



- ・カルシウムはビタミンDと合わせて摂ることで吸収率UP！
- ・サバ缶にはカルシウムとビタミンDが豊富に含まれています。
- ・お好みで③に鷹の爪を1/2本加えても美味しいです！

きゅうりと桜えびの冷奴

【材料:2人分】

絹ごし豆腐	1丁(300g)
きゅうり	1/2本(40g)
桜えび(乾燥)	大さじ1弱
めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ1.5
いりごま	小さじ2
大葉	1枚



【作り方】

- ① きゅうりは薄い輪切り、大葉は千切りにする。
- ② きゅうり、桜えび、めんつゆ、いりごまをボウルに入れてよく和えておく。
- ③ 豆腐を半分に切り、皿に盛る。
- ④ ②を豆腐の上に乗せ、最後に大葉を散らして完成。

【栄養価(1人分)】

エネルギー :113kcal
たんぱく質 :10.1g
食塩相当量 :0.3g
カルシウム :196mg



- ・豆腐と桜えび、いりごまにはカルシウムが豊富に含まれています。
- ・さっぱりしていて、暑い日にも美味しく食べられます！
- ・火を使わず簡単に調理できます！

