



日本人が最も不足している栄養素『カルシウム』!!

東京大学大学院の教授らが行った全国規模の食事記録調査によると、「カルシウム」はなんと全年齢層の男女共に平均必要量を下回っている事が分かりました。

カルシウムをしっかり摂取する事は、骨粗鬆症予防だけでなく、体脂肪や血圧、コレステロール値を改善させるという研究結果があり、また、自律神経の乱れによる症状の軽減効果も期待されています。あなたのカルシウム摂取量を今一度チェックしていきましょう!

あなたのカルシウム摂取量は?

■カルシウム摂取量チェック

●カルシウム摂取量チェック		頻度【低】←————→頻度【高】						
		食品例と目安量	0点	0.5点	1点	2点	4点	点数
1	牛乳を毎日どのくらい飲みますか？	牛乳コップ1杯	ほとんど食べない	月1～2回	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	
2	ヨーグルトをよく食べますか？	ヨーグルト1個	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2個	
3	チーズ等の乳製品やスキムミルクをよく食べますか？	スキムミルク大1.5杯 チーズ1切	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
4	大豆、納豆など豆類をよく食べますか？	納豆1パック きな粉大2杯	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
5	豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品をよく食べますか？	豆腐1/4丁 厚揚げ小1枚	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
6	ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか？	お浸しで小鉢1杯	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
7	海藻類をよく食べますか？		ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日		
8	シシャモ、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚を食べますか？	シシャモ丸干しいわし2尾	ほとんど食べない	月1～2回	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	
9	しらす干し、干し海老など小魚類を食べますか？	しらす干し干しエビ1個	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
10	朝食、昼食、夕食と1日に3食を食べますか？			1日1～2食		欠食が多い	きちんと3食	

出典：石井光一、上西弘、オステオポロシスジャパン 13(2),497-502,2005

あなたの合計点数は?

点

女性は17点以上で1日の推奨量が満たされます

合計点数	判定	コメント
20点以上	良い	1日に必要な800mg以上とれています。このままバランスのとれた食事を続けましょう。
16~19点	少し足りない	1日に必要な800mgに少し足りません。20点になるよう、もう少しカルシウムをとりましょう。
11~15点	足りない	1日に600mgしかとれていません。このままでは骨がもろくなっています。あと5~10点増やして20点になるよう、毎日の食事を工夫しましょう。
8~10点	かなり足りない	必要な量の半分以下しかとれていません。カルシウムの多い食品を今の2倍となるようにしましょう。
0~7点	まったく足りない	カルシウムがほとんどとれていません。このままでは骨が折れやすくなってとても危険です。食事をきちんと見直しましょう。

■合計点数からあなたの
大まかな1日のカルシウム
摂取量を算出しよう

合計点数 点 × 40 = カルシウム量 mg

■あなたの1日のカルシウム摂取量と推奨量を比べてみよう

推奨量	18-29歳	30-74歳	75歳~
男性	800mg	750mg	700mg
女性	650mg	650mg	600mg

出典：日本人の食事摂取基準2020年度

改善のポイント

- 1~10の項目の内、点数が低い項目の摂取を増やそう
- 合計点数が10点以下の方は効率的に摂取量を増やす為、特にカルシウム含有量の多い食品から増やそう
- 一つの食品に偏らず様々な食品から摂取しよう

【カルシウム含有マップ】



カルシウムのとり方のポイント

※『カルシウム × ビタミンD』を組み合わせよう!

ビタミンDはカルシウム吸収を高め、骨形成にも関わる重要な栄養素。特に緑の葉野菜は吸収率が低いので、ビタミンDが豊富な食品と一緒に食べよう!

※1日15~30分日光に当たろう!

ビタミンDは日光により皮膚でも産生されます。

※カルシウムを食事のたびに摂ろう!

カルシウムはとりだめ出来ません。1食の摂取量の目安は200mgです。

※カルシウムは夕食にとるのがおすすめ!

カルシウムは夕方から夜にかけて骨の沈着量が増え、骨形成が進むことが分かっています。

■主な食品(1食分)のビタミンD量

鮭(80g)	26.4μg
うなぎの蒲焼(100g)	19.0μg
さんま(120g)	19.2μg
ぶり(100g)	8.0μg
まいたけ(60g)	2.9μg
きくらげ(乾)(5g)	4.3μg

(日本食品標準成分表(八訂) 増補2023年)

コラム

骨の状態を知るには「骨粗鬆症検診」があり、あなたの骨密度をチェックできます。骨粗鬆症検診は健康増進法で、40~70歳の女性に5歳刻みで実施されています。自治体によっては性別や年齢を拡大して行っているところもありますので、お住いの市町村でお確かめください。

★『カルシウム × ビタミンD』のおすすめメニュー★

■千切り大根のナポリタン

カルシウム × ビタミンD
千切り大根 × 魚肉ソーセージ

【1人分の栄養価】エネルギー102kcal/塩分1.1g/カルシウム81.5mg/ビタミンD0.2μg

■材料(2人分)

- 千切り大根(乾燥).....20g
- 魚肉ソーセージ...1/2本(柏子切り)
- 玉ねぎ.....1/4個(薄切り)
- ピーマン.....1/2個(細切り)
- a { ケチャップ.....大さじ2
- 中濃ソース.....大さじ1/2
- オリーブオイル.....適量
- 粉チーズ.....適量



副菜やお弁当のおかずにおすすめ

【作り方】

- 千切り大根は水でよく洗い、戻して水気を絞っておく。
- フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、玉ねぎを入れしんなりするまで炒める。魚肉ソーセージ、ピーマンを加えて炒め、①を加え、aで調味する。味が馴染んだら皿に盛り、粉チーズをふりかけて出来上がり!

■小松菜とあさり、舞茸のからし醤油和え

カルシウム × ビタミンD
小松菜 × 舞茸

【1人分の栄養価】エネルギー31kcal/塩分1.5g/カルシウム88mg/ビタミンD1.0μg

■材料(2人分)

- 小松菜.....1/4束(約70g)
- 舞茸.....1/4パック(ほぐす)
- あさり(殻付).....200g(塩抜きしておく)
- 酒.....カップ1/4
- a { あさりの煮汁.....小さじ1
- しょうゆ.....小さじ1
- からし.....小さじ1/3



【作り方】

- 鍋によく洗ったあさりと酒を入れ、蓋をして中火にかける。あさりの口が開いたら火を止め、冷めたらあさりの身を外す。
- 鍋に湯を沸かし、小松菜、舞茸を茹でる。小松菜は4cm幅に切っておく。
- aを合わせ、①と②を混ぜ合わせ味が馴染んだら出来上がり!