

女性の美しさは健康から

「カルシウム」たっぷりの生活を!

学校給食を離れるとカルシウム(Ca)摂取が不足します。20~40歳代女性は推奨量より約200mg少ない状況です(平成28年県民健康・栄養調査結果より)。

Caが不足すると、自分の骨を溶かし体内で使われます。そのため、骨の老化を早める他、生活習慣病の原因にもなりやすくなります。また閉経後はホルモンの関係で骨量が急激に減少するため、日頃から欠食せずバランスの良い食事を基本に、Caをしっかり摂り骨量を高めておく事が将来の健康に繋がります。

(20~50歳代女性の推奨量は650mg、耐容上限量は2,500mg:「日本人の食事摂取基準(2015年版)」)

Caは意識して摂らないと、不足しやすいんですよ!



◆ カルシウムを多く含む食品は何だろう?

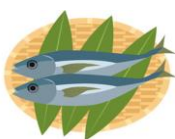
牛乳・乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、魚介類、海藻類はCaが豊富です。

ヨーグルト(100g)	牛乳(200ml)	小松菜 1/4束(70g)	厚揚げ(100g)	ししゃも2尾(40g)
				
120mg	227mg	119mg	240mg	132mg

◆ カルシウムを効率よく摂取するコツ!

<ビタミンD>

Caの吸収を助ける食品と一緒に食べる



魚介類(イワシ、カツオ、マグロなど)
きのこ類(干ししいたけ、キクラゲなど)

<ビタミンK>

骨へのCa沈着を促す食品と一緒に食べる



納豆、緑黄色野菜など

<リン>

リンが多い食品はCaの吸収を阻害します



加工食品、インスタント食品、
スナック菓子、炭酸飲料など

<食塩>

食塩の摂り過ぎは、
Caの体外排出を促します



漬物、加工食品、調味料の入れすぎなど

若いうちからの食・生活習慣が、将来の健康に繋がります。あなたの食生活を点検してみましょう!