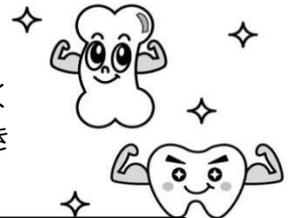


やすひ 休みの日もカルシウムをとろう!

◎ カルシウムってなあに?

カルシウムとは、^{ほね}骨や^{えいようそ}歯の材料になる栄養素です。^{ほね}骨や^{えいようそ}歯を強くしたり、筋肉を動かしたりする働きもあります。特に、これから大きく成長していくみなさんにとっては欠かせない栄養素です。



◎ カルシウムはどんな食べ物に入っているの??

カルシウムはどんな食べ物にたくさん入っているでしょうか。よく知られているのは、牛乳やヨーグルト・チーズなどの^{にゅうせいひん}乳製品ですね。牛乳は、ほかの食品に比べて、体に吸収されやすい特長があるので、給食には毎日出ます。でも、牛乳や^{にゅうせいひん}乳製品のアレルギーのお友達もいます。カルシウムを多く含む食べ物と量 (mg) を見てみましょう。

^{ぎゅうにゅう}牛乳・^{にゅうせいひん}乳製品

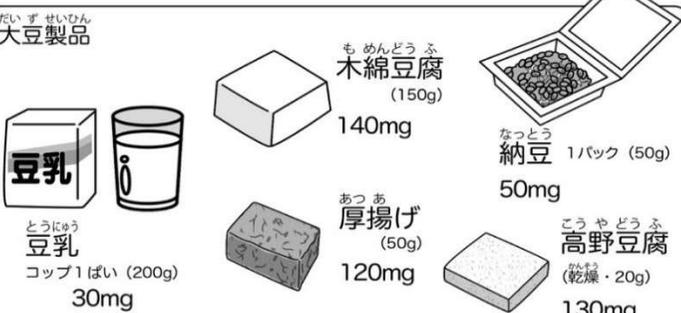


プロセスチーズ (20g) 130mg

ヨーグルト (100g) 120mg

^{ぎゅうにゅう}牛乳 コップ1ばい (200g) 220mg

^{だいず}大豆製品



木綿豆腐 (150g) 140mg

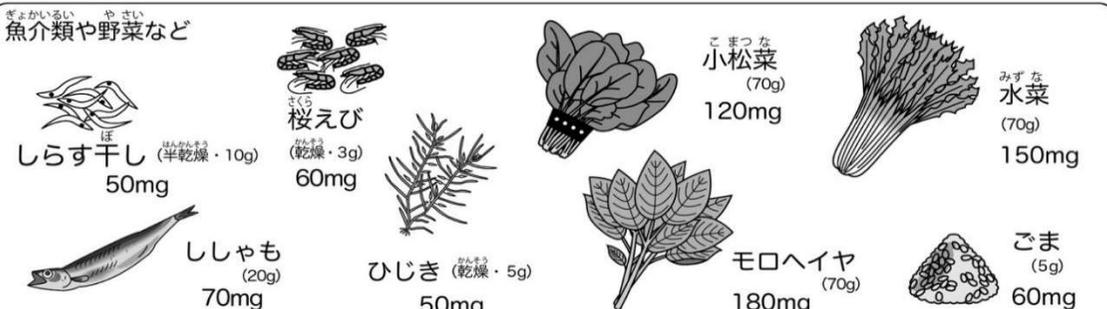
納豆 1パック (50g) 50mg

厚揚げ (50g) 120mg

高野豆腐 (乾燥・20g) 130mg

^{とうにゅう}豆乳 コップ1ばい (200g) 30mg

^{ぎょかいりい}魚介類や^{やさい}野菜など



しらす干し (半乾燥・10g) 50mg

ししゃも (20g) 70mg

桜えび (乾燥・3g) 60mg

ひじき (乾燥・5g) 50mg

小松菜 (70g) 120mg

モロヘイヤ (70g) 180mg

みずな水菜 (70g) 150mg

ごま (5g) 60mg

出典：「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」※数値は四捨五入しています。

カルシウムは不足しやすいので、牛乳・乳製品が苦手な人は、大豆・大豆製品や、丸ごと食べる小魚やししゃも、桜えび、海そう、そして小松菜、モロヘイヤなどの葉物野菜などをたくさん食べるようにしましょう。また、ビタミンDの多い食べ物（イワシやサケなどの魚、乾燥きくらげやしいたけなど）も一緒に食べると吸収しやすくなります。

野菜料理を+1皿食べましょう。



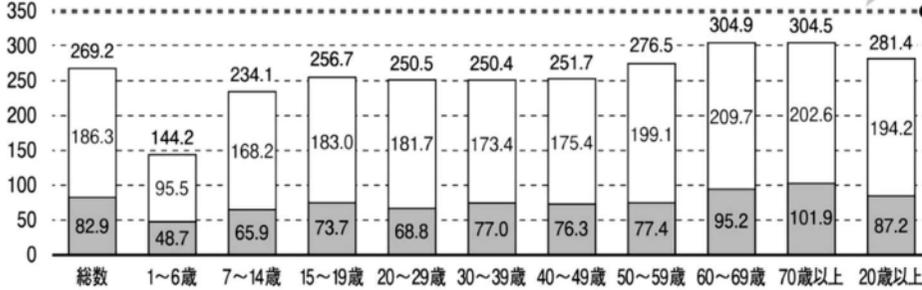
国では、成人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をすることを目標※としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。 ※厚生労働省「健康日本21（第二次）」

1日にとりたい野菜の量
350g（うち緑黄色野菜 120g）

ひとり にち あ や さい りょう り プラス さら た へい きん ち

1人1日当たりの野菜摂取量の平均値

(g/日)



□ その他の野菜
■ 緑黄色野菜

出典：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

(再掲)

小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができます。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？



例えば、こんなもので+1皿

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

青菜のおひたし

ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しだし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK！



ナムル風あえ物

細切りのにんじんとピーマン、もやしをレンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。



みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1~2種類プラスする。



野菜には、こんな効果が期待できます！



肌を丈夫にする



ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれています！

便秘を予防する



食物繊維が腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます！

高血圧を予防する



余分なナトリウム（食塩）を体の外に出してくれます！

食べ過ぎを防ぐ



食事は野菜から食べるのがおすすめです！