



2015 CALENDAR



血液サラサラ、からだクラクラ♪



# 食べる元気



● 骨力アップ ●

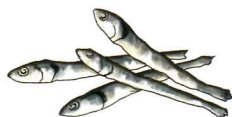
## カルシウム

成人・1日  
摂取量めやす男性650~900mg  
女性600~700mg

カルシウムは骨や歯の主成分で、筋肉運動や精神の安定にも関与する大切な栄養素です。体内のカルシウムのうち、約99%は骨や歯。日本人に最も不足しがちなミネラルといわれ、慢性的な不足はさまざまな病気を引き起こします。カルシウムは多くの食品に含まれていますが、吸収率が異なるので、吸収されやすい食材を選ぶのが、骨力アップのポイントです。

### これがおすすすめ食材 Recommended Foods

#### 煮干し(かたくちいわし)



小さめのかたくちいわしを、食塩水でゆでて乾燥させた物。「いわし100匹頭の葉」といわれるほど栄養価が高く、カルシウム、ビタミン群、DHA・EPAの含有量も多い。  
100g:2200mg

#### 水菜



「京菜」とも呼ばれ、平安・室町時代から京都周辺で栽培されている。カルシウムはほうれんそうの約4倍で、ビタミンCも多い。ざく切りにしてサラダにも。  
100g:210mg

#### ひじき(乾)



海外に面した岩礁に広く分布。低カロリーで、カルシウム、鉄、マグネシウム、食物繊維を豊富に含む。たんぱく質と結び付くと栄養の吸収がよくなるので、大豆と合わせて含め煮などに。  
100g:1400mg



# 元気が出るとっておきレシピ

## 「丸ごとカルシウムのサラダ」

カルシウムの豊富な食材で骨を強化する

1人分  
68kcal

### ●材料(4人分)

ひじき(乾燥)20g、水菜50g、スライスチーズ2枚、長ねぎ20cm、いりごま(白)適量、A[酢大さじ2、ごま油小さじ2、液体調味料小さじ2]

### ●作り方

- ①たっぷりの水でひじきを10分くらい戻してから水洗いし、水けをしっかりときる。
- ②水菜は3cmのざく切り、スライスチーズは1cm幅の短冊切り、長ねぎは3cmの長さのせん切りにする。
- ③②をボウルに入れ、よく混ぜたAと①を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、いりごまをかける。



食べ方ひとつで

# 効果倍増

## とり方に“こつ” 効率のよい食材を

### じっは

カルシウムの吸収率は、牛乳や乳製品は約50%、小魚が約30%、青菜で約18%と差があります。牛乳の数値が高いのは、乳糖など吸収率を高める成分を含むため。

### さらに

ビタミンD、クエン酸を含む食品は、吸収率を上げてくれます。ビタミンDはかかれいやきくらげ、クエン酸は酢やレモンなどに豊富です。

### ちなみに

ほうれんそうに含まれるしゅう酸、豆や穀類に含まれるフィチン酸や食物繊維は吸収を阻害しますが、極端に偏らなければ問題ありません。

カルシウム  
Ca吸収率UP↑

カルシウム

ビタミンD

クエン酸

