

7月：意外なカルシウムの摂り方



なぜカルシウムをとったほうがいいの？

カルシウムの99%が骨や歯などの硬組織、残り1%は血液、筋肉、神経など軟組織に存在しています。

また、骨や歯の主要な構成成分になる他、細胞の分裂・分化、筋肉収縮、神経興奮の抑制、血液凝固作用の促進などに関与します。

カルシウムの摂取基準〈食事摂取基準 2020年度版〉

【単位mg】

性別 年齢等	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	耐容 上限量
18～29（歳）	650	800	2500	550	650	2500
30～49（歳）	600	750	2500	550	650	2500
50～64（歳）	600	750	2500	550	650	2500
65～74（歳）	600	750	2500	550	650	2500
75以上（歳）	600	700	2500	500	600	2500

カルシウムが不足するとどうなる？

カルシウムが不足すると、骨や歯が弱くなります。幼児では骨の発育障害が起こり、成長が悪くなります。

不足状態が長期間続くと、骨密度の上昇が妨げられて丈夫な骨が形成できなくなり、高齢期、特に閉経後の女性では、骨粗鬆症が起こりやすくなります。

また、神経や筋肉の興奮が高まり、テタニー(筋肉の痙攣)やてんかん(全身の痙攣)が起こります。

牛乳わらび餅



材料(2人分)

【調理時間 約10分】

- 牛乳 200ml
- 片栗粉 36g
- 砂糖 18g
- きな粉 適量
- 黒みつ 適量 ※写真では大さじ1 ずつかけています。



- 牛乳、片栗粉、砂糖は鍋に入れ、ヘラでよくかき混ぜながら火にかけます。
 - のり状になり、ひとつにまとまるまでよく練り、さらに2～3分練ります。
 - 2.をスプーンで一口大にして冷水に落とし、冷やし固める。
 - 3.の水気を切って器に盛り、きな粉をかけ、黒みつをふります。
- 1人分の栄養成分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩
117kcal	3.2g	3.0g	20.0g	76mg	0.1g