



カルシウムを多く含む食品

監修：折茂 肇（骨粗鬆症財団理事長）

骨粗鬆症予防のためにはカルシウム摂取が重要です。

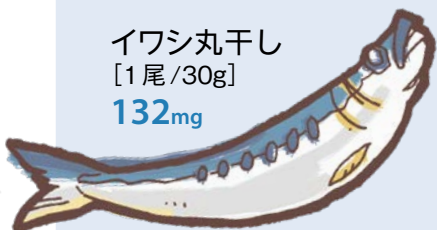
魚介類

シシャモ
[3尾/60g]

カルシウム 198mg



イワシ丸干し
[1尾/30g]
132mg



干しエビ
[10g]
710mg



シジミ
[中10コ/50g]
120mg



シラス干し(半乾燥品)
[大きじ2/10g]
52mg

生揚げ [1枚/120g]
288mg



大豆製品

凍り豆腐
[1コ/20g]
126mg



木綿豆腐
[半丁/150g]
140mg



納豆 [1パック/50g] 45mg



アイスクリーム
[1カップ/71g] 99mg



ヨーグルト
[1カップ/100g]
120mg

小松菜
[1/4束 / 95g]
162mg



牛乳 [1杯/200g]
220mg



スキムミルク
[大きじ2.5杯/20g]
220mg

乾燥ひじき
[10g]
100mg



干しワカメ [5g]
39mg



プロセスチーズ
[1切/18g] 113mg

切り干し大根 [10g]
50mg



チンゲンサイ
[1株/100g]
100mg



いりごま
[小さじ1杯/3g]
36mg

野菜・海藻類・種実類

[]内には、1回に食べる目安とその量を示しました。数字(mg)はカルシウム量です(日本食品標準成分表2020年版[八訂]より算出)。



カルシウムを摂取するためにはこんな工夫を

1日3食しっかり食べよう

食事を3食きちんととらないと必要な栄養素が不足して、カルシウム不足はもちろん、低栄養状態をまねきます。とくに高齢者の骨量維持には3度の食事が不可欠です。

スキムミルクを積極的に使おう

スキムミルクは効率よくカルシウムを摂取できる食品です。コーヒーや紅茶、シチュー、フライの衣、卵焼き、野菜炒めなどに加えてカルシウムを摂取しましょう。

魚は骨まで愛して

骨まで食べられる煮干し、じゃこ、骨ごとすり身にしたつみれ、酢でやわらかく調理した南蛮漬け、マリネなどをメニューに取り入れましょう。

ビタミンDやビタミンKと一緒にとろう

カルシウムの吸収をよくするビタミンDは魚類や干しいたけに、骨へのカルシウムのとりこみを促すビタミンKは納豆・緑黄色野菜・海藻類などに多く含まれます。

飲み物には牛乳や豆乳を

そのまま飲むのが苦手な人は、コーヒーや紅茶などに入れるとよいでしょう。みそ汁に加えても意外おいしいものです。

1日700～800mgのカルシウムをとろう

牛乳・チーズ・ヨーグルト・豆腐から1日に2品を食べるようにするとよいでしょう。

ふりかけでカルシウム補給

小魚や桜エビ、ゴマは炒ってワカメやのりなどと一緒にすり鉢やフードプロセッサーで細かくつぶすと、カルシウムたっぷりのふりかけのできあがり。市販のものは添加物や塩分過多に注意して選びましょう。



コレステロールが心配な人は

牛乳を低脂肪や無脂肪のものにしたり、豆腐などの大豆製品、海藻、小魚からカルシウムをとるようにしましょう。

糖尿病の人は

乳製品を間食にするのではなく、3食の食事の中に食材として加えましょう。カロリーを増やさないよう献立に工夫を。

ひとり暮らしの人は

カルシウムたっぷりのおかずを、食事1回分ごとに密閉パックに入れて冷凍保存しておきましょう。ゆで野菜や油揚げ、納豆なども冷凍保存しておくとう便利です。

※カルシウム剤、カルシウムサプリメントを使用する場合は1回500mg以上摂取しないよう注意してください。食事からとる場合は問題ありませんが、薬やサプリメントで多くとると、血管障害のリスクが高まる可能性があります。また、カルシウムサプリメントとビタミンDサプリメントの併用は高カルシウム血症に注意する必要があります。サプリメントや薬剤を服用する場合は必ず医師に相談してください。

厚生省老人保健福祉局老人保健課。老人保健法による骨粗鬆症予防マニュアル(2000)より(一部改変)



このリーフレットは公益財団法人骨粗鬆症財団が作成しました。

▶ <https://www.jpof.or.jp/>

編集：Life Science Publishing, 2014

©LS 2022/0701-07AJ