

カルシウムは骨や歯の健康に必要なことは広く知られていますが、各世代で摂取量が不足しているのが現状です。カルシウムが摂取しやすい食材を見つけていきましょう。

骨や歯を形成し、神経機能を調節

◆骨や歯の最も重要な構成成分

カルシウムは、体内に最も多く存在するミネラルで、体重の1~2%を占めています。このうち、約99%は骨や歯などの硬い組織に存在しています。骨の中では、新しい骨を作る「骨形成」と、古くなった骨を壊す「骨吸収」が繰り返され、この活発な骨代謝に最も関与しているのがカルシウムです。

◆細胞や筋肉、神経の働きをサポート

体内に存在する残り1%のカルシウムは、血液や筋肉、全ての細胞に分布しています。血液凝固や筋肉収縮、神経の興奮抑制などのほか、細胞内外のカルシウム濃度差を利用して、細胞の機能調節を行ったり、ナトリウムを排出して血圧上昇を防ぐ働きをしています。

カルシウム推奨量（日本人の食事摂取基準（2020年版））男性750mg/日、女性650mg/日
令和元年国民健康・栄養調査 総数平均値カルシウム 男性517mg/日、女性494mg/日

普段の食事でカルシウムは摂れているの？

代表的な主食となる食材、普段からよく食べている主菜のカルシウム量を調べると、カルシウムは少なく、意識しないと摂取ができていないことがわかります。

| 食品名 | 数量 | カルシウム | |
|-------------------------------|-----|-------|----------|
| 穀類/こめ/【水稲めし】/精白米/うるち米 | 100 | 3 | 茶碗小盛り |
| 穀類/こむぎ/【パン類】/角形食パン/食パン | 60 | 13 | 6枚切り1枚 |
| 穀類/こむぎ/【うどん・そうめん類】/うどん/ゆで | 200 | 12 | 一人前 |
| 卵類/鶏卵/全卵/ゆで | 60 | 28 | Mサイズ |
| 豆類/だいず/【納豆類】/挽きわり納豆 | 50 | 30 | なっとう1パック |
| 肉類/＜畜肉類＞/ぶた/【大型種肉】/ばら/脂身つき/生 | 100 | 3 | |
| 魚介類/＜魚類＞/（さけ・ます類）/べにぎげ/焼き | 100 | 16 | |
| いも及びでん粉類/＜いも類＞/じゃがいも/塊茎/皮なし/生 | 100 | 4 | |
| | | 109 | |

主食はカルシウム補給には期待できない。

良質のタンパク質として卵や大豆加工食品の納豆。カルシウム補給としても毎日一品に加えたい。

お弁当の定番焼き鮭もカルシウム源としては期待できない。

カルシウム補給の代表「乳製品」。1食で約100mgのカルシウムが摂取できます。

| 食品名 | 数量 | カルシウム | |
|-------------------------------------|-----|-------|---------|
| 乳類/＜牛乳及び乳製品＞/（発酵乳・乳酸菌飲料）/ヨーグルト/全脂無糖 | 75 | 90 | 大きじ3杯 |
| 乳類/＜牛乳及び乳製品＞/（液状乳類）/普通牛乳 | 100 | 110 | |
| 乳類/＜牛乳及び乳製品＞/（チーズ類）/プロセスチーズ | 18 | 110 | 6Pチーズ1個 |
| | | 310 | |

和食に合わないの、食べる習慣がつけにくいのが難点です。

カルシウムレシピ

さば缶とトマトのパスタ



定番のトマトとツナのパスタも、カルシウムを摂取するなら断然ツナではなく、さばを選びます。さば缶に含まれる脂はDHA・EPAが豊富。カルシウムと、オメガ3脂肪酸も摂取できるので、いろいろな料理にアレンジして加えていきましょう。

カルシウムの摂り方

- 口寂しい時、おやつの時間に牛乳を1杯飲む。
- 夕食後のデザートにヨーグルトを食べる。
- 魚の缶詰の活用

焼き魚で食べるよりも、カルシウム量は20倍～30倍になります。骨を丸ごと摂取できる点と、魚に含まれる良質な油も摂取できます。和食でも洋食でも使えますので、料理の幅も広がりそうですね。

焼いたさばvsさば水煮

| 食品名 | 数量 | カルシウム |
|-------------------------|-----|-------|
| 魚介類/<魚類>/ (さば類) /まさば/焼き | 100 | 10 |
| 魚介類/<魚類>/ (さば類) /缶詰/水煮 | 100 | 260 |



しらすやいわし水煮もカルシウム補給におすすめです。

| 食品名 | 数量 | カルシウム |
|------------------------------|-----|-------|
| 魚介類/<魚類>/ (いわし類) /しらす干し/半乾燥品 | 10 | 52 |
| 魚介類/<魚類>/ (いわし類) /しらす/釜揚げしらす | 10 | 19 |
| 魚介類/<魚類>/ (いわし類) /缶詰/水煮 | 100 | 320 |
| 魚介類/<魚類>/ (いわし類) /缶詰/トマト漬 | 100 | 360 |
| 魚介類/<魚類>/ (いわし類) /まいわし/焼き | 100 | 98 |



出典：文部科学省 日本食品標準成分表2020年度（八訂）

食事では不足してしまいそう・・・。そんな時はサプリメントもおすすめです。

期待される機能性成分

○カルシウム

カルシウムは食事からの摂取が難しいので、お菓子（グミやタブレット）でもカルシウムが補給できるものがあります。カルシウムは過剰に摂りすぎると、泌尿器結石を起こすといわれています。また、鉄や亜鉛、マグネシウムなどの他のミネラルの吸収を阻害することもわかっています。サプリメントで補う場合はとりすぎに注意して、1日の摂取目安量を守ってカルシウムを補給していきましょう。

「あなたは何でカルシウムを補給する？」

必要な栄養素の中で、最も有名なのがカルシウムではないかと思います。にも関わらず摂取基準を下回る傾向にあるのは主食から摂取ができないこと、乳製品が和食に合わないことが原因ではないかと考えます。牛乳を飲むとお腹がゴロゴロしてしまう、という体質の方もおられます。特に女性は女性ホルモンが減少すると、骨からのカルシウム流出が始まります。骨粗鬆症を防ぐためにも、自分の好きな食べ物で、どうしたらカルシウムが摂取できるのかをみつけると楽しみながら美味しくカルシウム補給を習慣にできるのではと思います。



管理栄養士：小森

ライター：管理栄養士 小森ちあき

病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅で簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。

参考文献：成美堂出版 栄養の基本がわかる図解事典 ※1：日本人の食事摂取基準 2020年版

監修：株式会社メディカルプランインターナショナル 不許複製