

# カルシウムを含む食材

牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品のカルシウムは吸収率が良いことでも優れたもの。昔の日本人の骨を支えたのが、ご存じ小魚や海藻類。お豆腐や納豆などの大豆製品や青菜類にもカルシウムはたっぷり含まれています。カルシウムはビタミンDのはたらきで吸収されやすくなることもお忘れなく。



## 乳製品

カルシウムといえば乳製品といえるほど、吸収率の良いカルシウム源です。そのまま飲んだり食べたりするばかりでなく、お料理にも大いに使ってくださいたいと思います。



## 小魚・小エビ

骨ごと丸ごと食べられる小魚や小エビ。海に囲まれた日本人の貴重なカルシウム源といえそうです。簡単に食べられ、ジャコや干しエビなどは良質なダシのもとでもあります。



## 豆腐

ヘルシー食材ということで、最近欧米でも大人気の豆腐。大豆製品はカルシウムが豊富なことでもよく知られています。



## 青菜類

低カロリーでビタミンや食物繊維が豊富な青菜はまたカルシウムの優等生でもあります。ホウレン草や小松菜など、加熱して食べると生より量もたっぷり食べられます。



## さかな

良質な動物たんぱく源であるとともに、ビタミン類も豊富でカルシウム、リン、鉄分などを多く含みます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含むのも魚の良いところ。



## 貝類

貝類は低エネルギーでカルシウムや鉄分、旨味成分のグリコゲンなどが豊富です。良いダシがでますのでスープなどに活躍します。なるべく新鮮なものを選びましょう。



## 豆類

現代の食卓には敬遠されがちの豆類ですが、良質のたんぱく質や脂肪を含み、食物繊維も豊富とヘルシーな食品です。ビタミンBやカルシウムも豊富です。



## ナッツ類

種実類は殻の堅いナッツ類と種を食用にする種子類に分けられます。カルシウムや鉄、ビタミンEなどが豊富ですから、こまめに摂取すると不足がちな栄養素の補充ができます。

※その他、ごま、ひじき、切り干し大根のような乾物は意外と鉄分やカルシウムが豊富です。常備して上手に使いましょう。

## 名脇役も必要！ ビタミンD

「骨」の栄養はカルシウムだけでは不十分。カルシウムを効率良く体内に取り込み、骨の代謝をスムーズにするには ビタミンDが欠かせません。ビタミンDたっぷりのはきのこと魚。芸達者な名脇役をお忘れなく！

