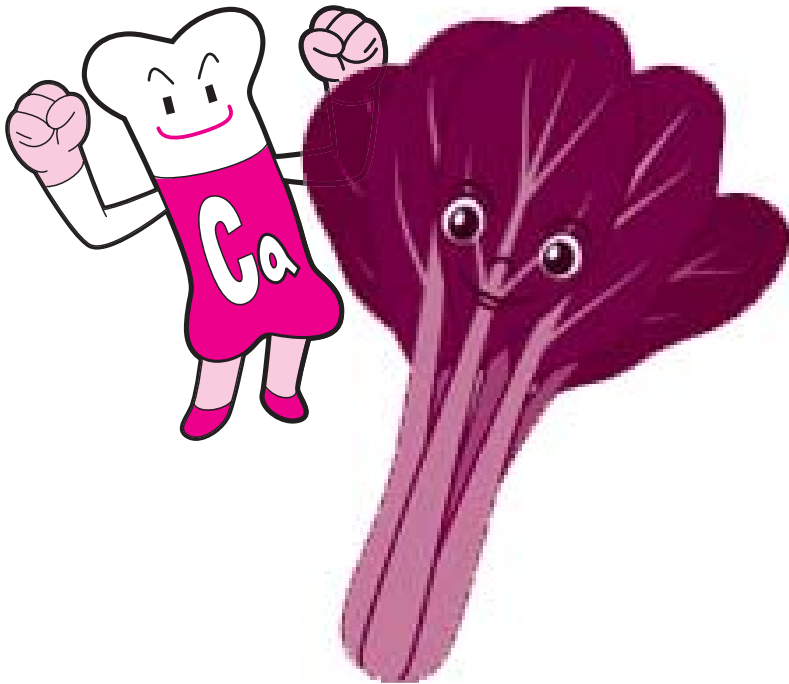


# 野菜にもカルシウム？

カルシウムは健康な骨やからだ作りのもととなり、筋肉の収縮や精神を安定させる作用もあるからだに欠かせない栄養素のひとつです。カルシウムは乳製品や小魚に含まれていますが、野菜や海草、大豆製品にも多く含まれています。

●カルシウムを豊富に含む食品（成人一日あたりを取る目標量600～800mg）

- ・牛乳（コップ1杯200ml） ……220mg
- ・小松菜（小鉢1つ分70g） ……119mg
- ・水菜（小鉢1つ分70g） ……105mg
- ・ひじき（小鉢1つ分70g） ……140mg
- ・豆腐（半丁150g） ……45mg



日本人はカルシウム摂取量が不足しているといわれており、特に不足しているのは20～30代です。

加工食品に含まれるリンはカルシウムの吸収を妨げるはたらきがあるため、外食の多い方や乳製品をあまり食べない方は、骨粗しょう症予防や歯の健康のためにカルシウムを豊富に含む食品を日頃から食べるように心がけるとよいでしょう。