

食育セミナーNo.38 カルシウムと食物繊維は不足しがち

日本人の食事摂取基準によると、カルシウムは年齢・性別によって異なりますが成人で約650mg/日、食物繊維は男性で19g以上/日、女性で17g以上/日です。

平成20年度国民健康・栄養調査結果では、カルシウムの摂取量が成人の男性で511mg/日、女性が499mg/日で、食物繊維は男女共に約15gとなっています。

カルシウムの主な供給源は「乳類」ですが、調査結果によると乳類の摂取量は平均で約89gと低くなっています。乳類は牛乳にするとコップ1杯（200cc）が一日の目安です。ヨーグルトやチーズなどの乳製品も取りましょう。

また、食物繊維は野菜や果物にたくさん含まれていますが、野菜の摂取量が目標350gに対し約295g、果物の摂取量が目標200gに対し約120gと目標に達していません。

「乳製品を積極的に取る」「野菜はたっぷり取る」
「果物を1日1回は食べる」を心がけましょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。