管理栄養士 榊 玲里

5月 いろいろな食材から摂りたいカルシウム

カルシウムは牛乳や乳製品だけで補おうとしてしまいがちですが、それではエネルギーや動物性脂肪を摂りすぎてしまうので、適度に摂り入れることが大切です。今回は、カルシウムが多く含まれる食材をお伝えしますので、様々な食材を組み合わせて1日に650mgのカルシウムが摂れるようにしていきましょう。

カルシウムを多く含む食材(一食分あたり)

牛乳乳製品	牛乳100cc 110mg	ヨーグルト100g 120mg	スライスチーズ 1枚(18g) 113mg
野菜(生100g当たり)	かぶの葉 250mg	大根の葉 260mg	ケール 220mg
	小松菜 170mg	しそ 230mg	菜の花 160mg
	パセリ 290mg	水菜 210mg	モロヘイヤ 260mg
魚	ししゃも(1匹) 53mg	しらす(大さじ1) 17mg	ちりめんじゃこ(大さじ1) 31mg
	桜えび(大さじ1) 40mg	さばの水煮缶1缶(180g) 468mg	さけの水煮缶1缶(180g) 342mg
大豆製品	納豆(50g) 45mg	絹ごし豆腐(100g) 75mg	厚揚げ(100g) 240mg
その他	すりごま(小さじ1) 72mg	ひじき(5g) 66mg	カットわかめ(2g) 17mg

カルシウムがしっかり摂れる食事例

カルシウム合計　約 656 mg

朝食
バナナ+ヨーグルト(100g) 120mg
しらすのせごはん(しらす大さじ3杯) 51mg
豆腐とわかめの味噌汁(木綿豆腐50g+カットわかめ2g) 64mg
カルシウム 約 235 mg

昼食
小松菜入りパスタ(小松菜1/2束100g) 85mg
カフェラテ(牛乳100cc) 110mg
カルシウム 約 195 mg

おやつ
小魚アーモンド(小1袋6g) 43mg
カルシウム 約 43 mg

夕食
納豆(1パック50g) 45mg+すりごま(小さじ1) 72mg
ひじきの煮物66mg
カルシウム 約 183 mg

Recipe

桜えびのふりかけ

【 材料(作りやすい分量) 】

- 桜えび…… 15g
- 白すりごま……大さじ1
- 青のり……大さじ1
- 塩…… ひとつまみ

【 作り方 】

桜エビを細かく刻み(フードプロセッサーでもよい)、すべての材料を混ぜ合わせる。