

カルシウムって、どう摂ればいいの？毎日の食事で骨を元気に！

カルシウムは骨や歯の主成分であり、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。特に、成長期の子どもや、骨粗しょう症に注意が必要な高齢者、閉経後の女性にとって、カルシウムの摂取は大切です。

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



◎日本人の1日のカルシウム摂取量はどれくらい？

成人の1日あたりのカルシウム摂取目安は約600～800mg、成長期の子どもは700～1000mgとされています。しかし、実際の平均摂取量は約500mgと不足気味です。そのため、日頃から意識してカルシウムを摂ることが大切です。

◎食品から効率よくカルシウムを摂取しよう。

カルシウムは乳製品、小魚、豆類、野菜、海藻などに多く含まれます。例えば牛乳コップ1杯(200g)には約220mg、木綿豆腐約1/2丁(約150g)には約140mg、小松菜1/4束(約50g)には約85mgのカルシウムが含まれています。牛乳1杯で1日の摂取目安の不足分を補うことができますが、カルシウムは体内で吸収されにくいいため、摂取量だけでなく吸収率も意識する必要があります。

＜ビタミンDで吸収をサポート＞

カルシウムの吸収を助けるにはビタミンDが欠かせません。ビタミンDはサケやシイタケなどに多く含まれ、日光を浴びることで体内でも生成されます。外で体を動かすことも、カルシウムの吸収を高めるポイントです。

食品ごとのカルシウム吸収率の例



＜生協の商品でカルシウムを摂取！＞

商品案内P13の「ヘルシーコープ」では、カルシウムがとれる商品を紹介しています。また、P30の「牧場のカルシウム(乳飲料)」は、コップ1杯(約200ml)で牛乳の約2倍のカルシウム(約480mg)とビタミンDを含んでいます。カルシウムが沈殿することがあるので、よく振ってからお飲みください！

◎摂り過ぎにも注意！サプリメントは使用量を守りましょう。

サプリメントは、不足しがちな栄養素を手軽に補える便利な方法ですが、使い方には注意が必要です。カルシウムに限らず、摂りすぎは健康に悪影響を及ぼすことがあります。普段の食事ではカルシウムの過剰摂取はあまり心配ありませんが、サプリメントを使う場合は、1日の使用量を守って上手に活用しましょう。

2025年
8月4週
(34号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

