

# カルシウム



カルシウムとはミネラルと呼ばれる栄養素のひとつで、じょうぶな骨や歯をつくり、細胞の情報 伝達や筋肉の収縮 をサポートしています。

カルシウムが体内に不足してしまうと、骨が弱くなり骨折や骨粗鬆症 を起こす可能性が高くなります。また、不足が続いてしまうと肩こりや腰痛、イライラするといった神経が過敏な状態になることがあります。

## カルシウムを多く含む食品



ぎゅうにゅうせいひん  
牛乳・乳製品



こざかな  
小魚



まめ まめせいひん  
豆・豆製品



あおな かいそうい  
青菜・海藻類

## じょうずな摂り方

カルシウムの吸収 率（体内に取り入れられる割合）は食品によって大きな差があります。牛乳・乳製品で約50%、小魚が約30%、青菜は約18%と言われています。

さらにビタミンDはカルシウムの吸収 率をアップする働きがあり、組み合わせて食べると効果的です。

ぎゅうにゅうまいにち いっぱい  
牛乳は 毎日コップ一杯  
(200ml) が目安だよ



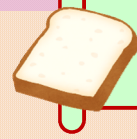
## こまつな 小松菜ときのこのパングラタン

### ざいりょう 材料 (2人分)

- 食パン 2枚
- 小松菜 1束 (50g)
- しめじ 1/2株 (80g)
- しらす 20g
- ぎゅうにゅう 牛乳 400ml
- こむぎこ 小麦粉 40g
- しお 塩・こしょう 適量
- ピザ用チーズ 40g

### つく 作り方

- 1 小松菜、しめじを炒め火が通ったら牛乳を加える。
- 2 中火で軽く煮込み、しらすを加え塩、こしょうで味を整え小麦粉を加え弱火でとろみがつくまで混ぜ、火を止める。
- 3 食パンを食べやすい大きさに切り、グラタン皿に並べる。
- 4 2を食パンの上にかける。
- 5 ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。



かんたん 簡単！  
じたん 時短！  
パンが入っているので  
ランチにもぴったり♪



いちにち ひつよう  
一日に必要なカルシウムの約2/3が摂れ  
ビタミンDが豊富なきのここと組み合わせる  
ことで吸収 率もアップ♪♪♪

