

カルシウムを上手にとるためのヒント

健康長寿しまね
マスコットキャラクター
「まめなくん」



カルシウムが不足すると、骨がスカスカになり、骨折しやすくなる「骨粗しょう症」の原因に。不足しがちな人は、カルシウムの吸収されやすい食品を選んで、カルシウムを補給しましょう。

ヒント 1 効率よくとるために吸収率に注目 カルシウムの吸収されやすい食品

1位 牛乳 53% 2位 小魚 38% 3位 海藻 30%



**カルシウム
たっぷり食品**
1日に必要な
カルシウム量は
600mg

牛乳 200ml **230mg**

スライスチーズ 1枚 **115mg**

ごま 大さじ1杯 **110mg**

小松菜のおひたし 1皿 **120mg**

切干し大根の煮物 1皿 **55mg**

ひじきの煮物 1皿 **130mg**

しらす干し 大さじ1杯 **25mg**

イワシ丸干し 2匹 **180mg**

高野豆腐 1枚 **130mg**

「五訂食品成分表」より

島根県・健康長寿しまね推進会議

食物繊維をたくさんとるためのヒント

健康長寿しまね
マスコットキャラクター
「まめなくん」



たくさん食べましょう!



ヒント 1 野菜・海藻類が 食物繊維の供給源

- 食物繊維は便秘を防ぎ、大腸がんを予防します。
- 1日25gを目標に食物繊維をしっかり摂取しましょう。

1食で食物繊維が多くとれる食品 いずれも食物繊維が多く含まれています。参考にしてくださいね。



食品名	1回使用量の目安	食物繊維含有量
ひじき(干し)	煮つけ1人分 / 10g	4.3g
ごぼう	きんぴら1人分 / 60g	3.4g
えのきたけ	おひたし1人分 / 70g	3.2g
おから	煮つけ1人分 / 30g	2.9g
ほうれんそう(ゆで)	おひたし1人分 / 80g	2.9g



参考：健康日本21リーフレット 動脈硬化を防ぐよ！ 社団法人日本栄養士会 発行

島根県・健康長寿しまね推進会議