

骨は常に作り替えられている！カルシウム足りていますか？

骨だけじゃない！カルシウムの働き

<全身で働くカルシウム>

99%

骨・歯

1%

血液、
組織液、細胞

- ・ホルモンの分泌
- ・筋肉の収縮
- ・出血時の血液凝固
- ・脳の命令をスムーズに伝える
- ・心臓を規則正しく拍動など

重要な働き

血液中のカルシウム濃度が下がってくると、すぐに骨からカルシウムが血液中に分泌され、一定の濃度に保たれます。骨はカルシウムの「銀行」のような役割も果たしています。

<骨は生まれ変わっている！>

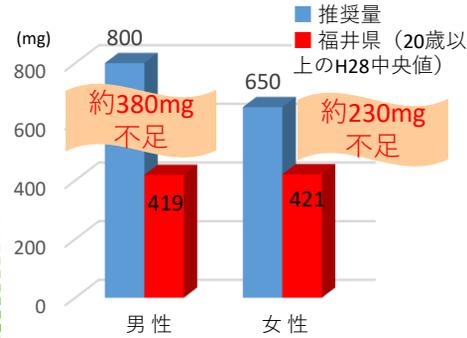
私たちの骨は、骨代謝により常に作り替えられています。骨の吸収と形成のバランスが崩れ、CaやビタミンD・K等の栄養素が不足すると、骨密度が低下して骨粗しょう症を引き起こす原因となります。



カルシウムを取り入れよう

Q カルシウムはどれくらい不足しているの？

A 福井県民は男女とも、推奨量と比較すると大きく不足しています。



カルシウムの多い食品を毎日積極的に摂るようにしましょう。20～40歳代が、一生のうちで一番骨量が多い時期と言われ、以降低下していきます。若い時期に骨を強くすることが大切です！

教えて！

ふくいの食育リーダー ～食事と運動で骨を強く！～

骨粗しょう症にならないために、カルシウムをしっかり摂取することが大事！ということは、みなさんよくご存知かと思います。もちろんカルシウムを多く含む乳製品や海藻などを十分に食べることは大事ですが、実は強い骨を維持するためには「運動」も取り入れることがポイントなのです。

骨は負荷がかかることによって骨を作る骨芽細胞が活発になり、強い骨へと変わっていきます。食事と運動で一生元気に歩ける強い

骨を作りましょう！（管理栄養士、元陸上国体選手：碓麻菜）

【骨に刺激を与える運動例】



特にジャンプは、骨にも筋肉にもバッチリ刺激を与えます。

牛乳(コップ1杯) 220mg	ししやも(3尾:45g) 149mg
プロセスチーズ (1切:20g)126mg	厚揚げ(1/2枚:100g) 240mg

ただし、サプリメントでの過剰摂取は、腎機能不全など副作用があるので気を付けましょう。また、リンを多く含む食品やアルコール、カフェイン、たばこ、甘いお菓子の摂り過ぎはカルシウムの吸収率が低下するため、控えるといいですね。

けの肉詰めもおいしい。

特徴。【栄養】旨味成分のグアニル酸の他に、食物繊維も豊富。生しいたけを日光に当てると、ビタミンDが生成される。【調理法】炭火で焼くだけで、しいたけ本来の旨味がギュッと凝縮される。他にも、傘に挽肉をつめたしいたけの肉詰めもおいしい。



【種類】「原木しいたけ」：自然の風土を生かし、広葉樹にしいたけの菌を打ち込み育てる。「菌床しいたけ」：おがくずや米ぬかなどで作った培地にしいたけを発生させる。

【香福茸】福井県が厳選して作った原木しいたけ。通常の約4倍もの時間をかけてゆっくり育てることで、旨味や香りを凝縮した厚みのある傘が特徴。

【旬の時期】通年【県内産地】主に越前町、大野市、越前市、福井市、おおい町

福井のコレ旬
「しいたけ」