

# さくら・キッチン

## 8月号



道端に咲いているヒマワリが、気持ちよさそうに風に揺られています。  
夏の暑さにより、食欲も落ちやすく、体調を崩しやすい時期です。3食の食事をしっかり食べ、睡眠も十分取るようにしましょう。  
今月は、どの年齢層でも不足しがちな栄養素、「カルシウム」について、ご紹介します。乳幼児期のカルシウム摂取は特に大切です。

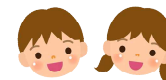


### カルシウムは摂取できていますか？

乳幼児期は、一生のうちで最も骨や歯の発達が盛んな時期で、カルシウムの必要量は、乳幼児期では大人の2/3、学童期では大人の1.5倍になります。

骨の健康は、この時期のカルシウム量で決まると言われており、この機会にぜひ、普段の食事内容を振り返ってみましょう。

### 1日のカルシウム推奨量



	女の子	男の子
1～2歳	400 mg	450 mg
3～5歳	550 mg	600 mg

※ 乳幼児期は、食べれる量が限られてくるため、  
捕食（おやつ）でも上手に補えるよう工夫しましょう。

### カルシウムが不足すると・・・



- ・歯や骨がもろくなる
- ・イライラする、怒りっぽくなる
- ・集中力がなくなる
- ・足がつる、手足がしびれる
- ・腰痛や肩こりになる



妊娠～授乳期は、赤ちゃんの骨をつくる大切な時期であり、お母さんからの十分なカルシウム摂取が必要です。

妊娠時には、カルシウム吸収率が上がるため、普段から摂れていれば、問題ありませんが、不足が心配な場合は、積極的な摂取を心がけましょう。

18～49歳 女性  
650mg

(1日のカルシウム推奨量)

 牛乳 (200ml) 220mg	 ヨーグルト (100g) 120mg	 チーズ (20g) 126mg	 小松菜 (70g) 119mg	 水菜 (50g) 105mg	 切り干し大根 (15g) 81mg
 ひじき (10g) 100mg	 さくらえび (5g) 100mg	 ししやも (1尾) 50mg	 木綿豆腐 (100g) 120mg	 納豆 1パック 45mg	 厚揚げ (100g) 240mg



### カルシウムが多くとれる食品

※非加熱の牛乳は1歳以降にしましょう。

