



クブイリチー

材料(4人前)	
・きざみ昆布	50g
・豚バラ肉	100g
・かまぼこ	50g
・切りこんにやく	100g
・にんじん	100g
・顆粒だし	小さじ1
・酒	小さじ2
・しょうゆ	小さじ2
・みりん	大さじ2
・水	200cc

- ① 刻み昆布は袋に記載されているように水につけ戻す。豚肉、にんじんは細切りに、切りこんにやくは洗っておく。
- ② フライパンを熱し、豚肉、にんじん、こんにやくを炒める。戻した昆布の水を切り、フライパンに入れる。
- ③ 水と調味料をすべて入れて弱火で20分程煮込む。ある程度汁気が飛んだら完成。

カルシウムをたくさん摂れば、骨は強くなる？

「骨を強くするにはカルシウムが大切」

これはよく知られていることですが、カルシウムをたくさん摂れば摂るほど骨が強くなる、というわけではなさそうです。

実際に、カルシウムを多く摂取している国と、そうでない国の骨折の発生割合を比較した研究では、意外にもカルシウム摂取量が多い国の方が、骨折の割合が高いという結果が報告されています。これは、骨の強さにはカルシウムだけでなく、

- ・日光に当たっているか(ビタミンD)
- ・体をよく動かしているか(運動量)
- ・成長期の生活習慣

など、さまざまな要因が関係していることを示しています。

つまり、「カルシウムを摂れば摂るほど良い」という単純な話ではない、ということです。

でも「少ない」のは問題です

一方で、カルシウムの摂取量が少ないと、骨折が起こりやすいという研究もあります。

日本人を対象にした長期間の調査では、カルシウム摂取量が少ない人ほど、将来的に骨折が起こりやすいことが報告されています。このことから、カルシウムは「たくさん摂れば良い」のではなく「不足しないこと」がとても大切だと考えられています。

保育園給食でのカルシウム量について、カルシウムの1日あたりの推奨量は、3～5歳でおおよそ550～600mgです。

保育園給食では、1日の約45%を給食で摂れるように計算して献立を作っています。

例えば、1月の献立では1日あたり約270mgと、ほぼ基準どおりの量を提供できています。

どこからカルシウムを摂っているか？

ここで注目したいのが、「カルシウムを何から摂っているか？」という点です。

1月の献立を振り返ると、カルシウムの約66%は牛乳から摂取しています。

牛乳やヨーグルトは、手軽に効率よくカルシウムを摂れる、とても便利な食品です。そのため、牛乳が飲めない・使えない場合は、意識しないとカルシウムが不足しやすいという特徴もあります。牛乳が苦手なお子さんや、ご家庭で量が少ない場合は、次のような食品がおすすめです。

干しえび、骨ごと食べられる小魚、大豆製品(豆腐・納豆・厚揚げなど)これらを日々の食事に少しずつ取り入れることで、無理なくカルシウムを補うことができます。



※参考文献
Hegsted DM. Calcium and osteoporosis. J Nutr 1986
Nakamura K, et al. Br J Nutr 2009

カルシウムは「たくさん」より「不足しないこと」が大切です。



佐久川 大
管理栄養士

質問募集中です！



LINE公式アカウント



@kantan_recipe



Instagram