

カラダ栄養学

～なぜカルシウムが必要なの？～

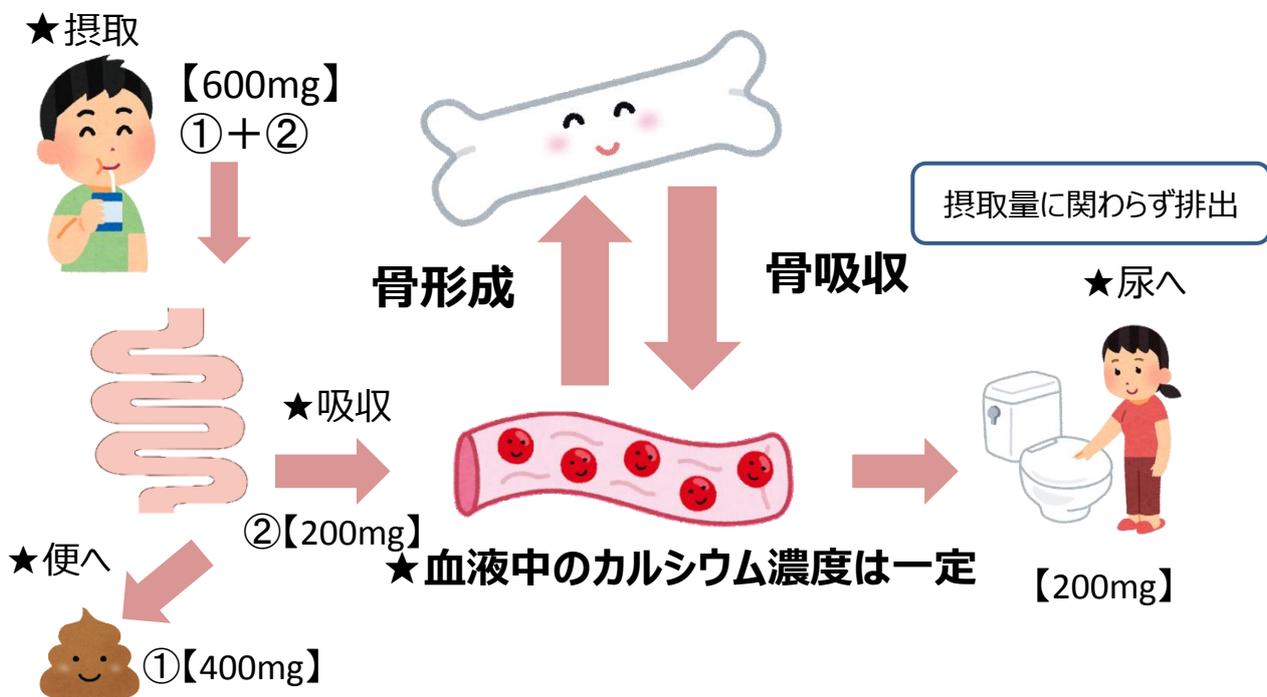


新年がスタートしました！今年の目標は決まりましたか？新年1回目のテーマは、皆さんの健康な身体づくりに欠かせない「カルシウム」の役割についてお伝えします。

体内で生涯続く、カルシウムの利用サイクル

【役割】 骨の成分や筋肉の収縮など

【摂取目安】 1日に600mg



吸収するカルシウムが不足した場合は骨を壊してカルシウムを確保するため骨 + 摂取量が不足すると
骨の中のカルシウムを壊して血液へ使用されてしまう！
⇒骨粗しょう症の原因に



メモ 運動する人ほどカルシウムが必要だった！

汗にもカルシウムは含まれており、1Lの汗をかくと40mgほどのカルシウムが失われると言われています。つまり、**運動をする人はスポーツをしない人達より多くのカルシウムを摂る必要があるのです！**

東急スポーツシステム アスリートフードマイスター2級 永井沙紀

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！

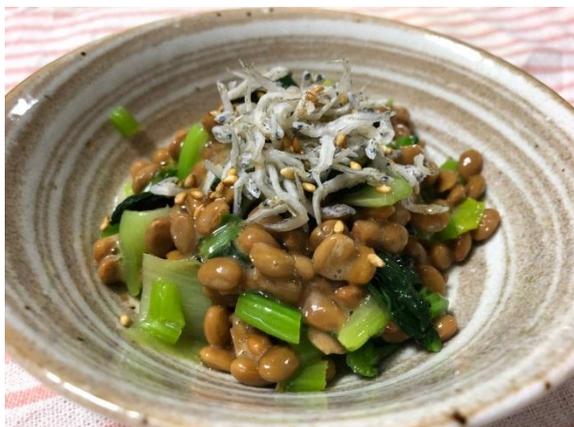


掲載レシピの食材購入は
便利な宅配サービス
をご利用ください！



健康レシピ 超簡単カルシウムレシピ

小松菜・じゃこ入り納豆



材料

納豆	1パック
じゃこ	適量
小松菜	2分の1束
ごま油	大さじ1
いりごま	適量

作り方

- ①小松菜をさつと茹で、1cm幅に切る。
- ②納豆（たれも混ぜる）と小松菜を和える。
- ③上にじゃこ・いりごまをまぶして、ごま油をかけたら、完成！

★日頃から納豆を食べている方も、そうでない方も、簡単にカルシウム・たんぱく質を摂ることができます。

和風ミルクブラマンジェ



材料

牛乳	1カップ
砂糖	大さじ1
片栗粉	大さじ1
きな粉	適量
黒蜜	大さじ2程度

作り方

- ①牛乳・砂糖・片栗粉を混ぜて鍋に入れる。
- ②火にかけて煮立ったら、火を止める。
- ③容器に入れて冷蔵庫に入れる。
- ④よく冷えたらお好みできな粉、黒蜜をかけて完成！

★とっても簡単にできるのでお子様や女性のおやつにとってもおすすめです！

 マークは、カルシウムが豊富な食材です♪

東急スポーツシステム 栄養チーム 永井沙紀

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は
便利な宅配サービス
をご利用ください！

