

# 栄養課だより 夏号

2026年7月  
村上記念病院  
栄養課 発行



## 【カルシウムで夏を元気に！】

本格的な夏がやってきました。暑さで食欲が落ちたり、冷たい物を取り過ぎたりして、体調を崩しやすい時期です。元気に夏を乗り切るためには、栄養バランスの良い食事に加え、体を支える「骨」の健康も大切です。骨の材料となるカルシウムを毎日の食事で意識しましょう。

### 令和6年度「国民健康・栄養調査」の結果

	男性	女性
平均摂取量 (mg/日)	496 mg	477 mg

	男性	女性
食事摂取基準 (2025年版)の 推奨量(30~74歳)	750 mg/日	650 mg/日

⚠️ カルシウム摂取量が **200~250mg/日** 程不足しているのが現状です。

### 【カルシウムの役割】



- 丈夫な骨や歯をつくる  
骨や歯の材料となり、丈夫な骨を保つために大切な栄養です
- 筋肉の働きをサポート  
筋肉の収縮や神経伝達を助け、体を動かすために必要です
- イライラやストレスの緩和にも  
神経の興奮をおさえ、リラックス効果があります

## 不足するカルシウムを補うポイント

### ① 毎食カルシウムをプラス

乳製品、大豆製品、小魚、緑黄色野菜を毎食のどこかに取り入れましょう



### ② 吸収アップの組み合わせ

ビタミンD(きのこ・魚類)やビタミンK(納豆・緑黄色野菜)と一緒にとると吸収率がアップします



### ③ 「日光浴」と「運動」

日光を浴びると、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られます。適度な運動も骨を強くします



## カルシウムを多く含む食品（目安量と含有量）

牛乳  
コップ1杯(200ml)



220mg

木綿豆腐  
1/2丁(150g)



160mg

しらす干し  
大さじ1(10g)



52mg

小松菜  
おひたし1皿(70g)



119mg

ひじき(乾)  
小鉢1皿(10g)



140mg

毎日の食事のちょっとした工夫で、カルシウムはしっかりとれます。  
丈夫な骨と健康な体で、暑い夏を元気に乗りきりましょう！



# 夏メニュー紹介

旬の食材を使った、栄養たっぷりのおすすめメニューをご紹介します。

5月31日  
はも湯引き



6月11日  
冷しうどん



6月20日  
夏至 たこ飯



6月28日  
キスの天ぷら



7月7日  
七夕



ソーメン  
オクラとトマトのサラダ  
いなり寿司  
七夕ゼリー

最後までお読みいただきありがとうございました。  
次号は2026年10月の予定です。どうぞ楽しみに！

村上記念病院 栄養課