

第2回

わかめとカルシウム

**わかめにはカルシウムがたくさん！**

食物繊維が豊富なイメージのわかめですが、カルシウム等、体づくりには欠かせないミネラルも豊富に含まれている食材です。

日本食品標準成分表(八訂)によると、乾燥カットわかめ4gで、しらす干し(微乾燥品)およそ12.4 g分のカルシウム(34.8 mg)が摂取できます。

カルシウムで強いからだづくりを

カルシウムは骨や歯の材料となるミネラルです。小児期から青年期の成長期に急激に骨量が増加し、20歳代から35歳ごろにはピークに達します。ピーク時の骨量が高いことは将来の骨粗しょう症リスクの低下などにもつながるため重要です。

また、カルシウムは強い骨や歯をつくるだけでなく、筋肉の動きを調節したり、神経を安定させる働きも担う大切なミネラルの一つなのです。

※参考資料：小児科診療 71(6) 1005-1010 (2008)
農林水産省 みんなの食育



児童のカルシウム摂取状況

厚生労働省より告示された「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、各年代ごとに1日あたりのカルシウム推定平均必要量が発表されています。また2021年2月に学校給食実施基準の一部改正が行われ、その策定についての検討内容が報告された「学校給食摂取基準の策定について(報告)」には児童生徒の食状況調査の結果が公表されています。



それによると、実際のカルシウム摂取量が推定平均必要量に満たない児童が特に女子では小学3年生、男子では中学2年生で著しく、摂取を心がけることが求められています。

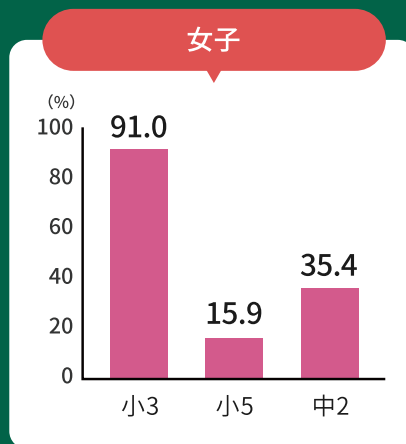
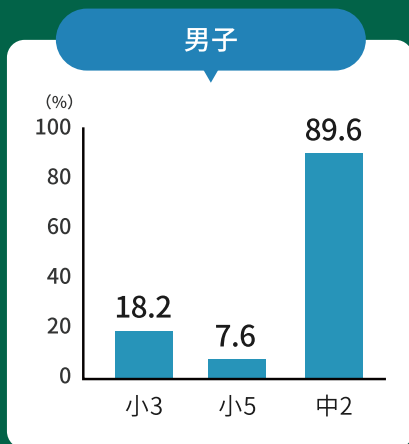
● 学校給食において摂取すべきカルシウムの基準値 (mg)

小3	350
小5	360
中2	450

● カルシウム推定平均必要量 (mg)

学年	男子	女子
小3	550	600
小5	600	600
中2	850	700

✎ カルシウムの摂取量が推定平均必要量より不足している児童の割合



※参照：
学校給食実施基準(令和3年文部科学食告示第10号)
学校給食摂取基準の策定について(報告)
日本人の食事摂取基準(2020年版)



ビタミンDはカルシウムの体への吸収を助けるといわれています。食品中のカルシウムをより効果的に利用するために、魚、きのこ、卵などビタミンDと組み合わせたレシピはいかがでしょうか。

わかめとしらすの豆腐炒め



わかめとしらすの豆腐炒め

● 材料(1人分)

冷凍わかめ	8g
木綿豆腐	30g
ごま油	0.5g
しらす	5g
A 醤油	1g
A 酒	1g
A みりん	1g

作り方

- 1 冷凍わかめをお湯でもどす。
- 2 木綿豆腐 1～2cm 角に切る。75℃の湯で 1 分間ゆでる。
- 3 鍋にごま油を熱し、2 を炒める。木綿豆腐が温まったら 1 としらすを入れてサッと炒めて、混ぜ合わせておいた A で調味する。

エネルギー	37 kcal	食物繊維	0.4 g
たんぱく質	3.3 g	食塩相当量	0.4 g
脂質	1.9 g	カルシウム	55 mg
炭水化物	1.4 g	ビタミン D	2.3 μg

(1人分)