

6. カルシウムをしっかりとりましょう

〈カルシウムが必要な理由〉

丈夫な骨と歯を作る働きのあるカルシウム。不足するとお母さんの骨や歯からカルシウムが溶け出してしまいます。

妊娠中は、カルシウムの吸収率がアップするため付加量はありませんが、1日の推奨量650mgに対し、日本人は慢性的にカルシウム不足です。牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品は特にカルシウムの吸収率の良い食品です。

朝食やおやつ（捕食）として毎日とり、赤ちゃんに丈夫な骨をプレゼントしましょう。

〈カルシウムの多い食品〉

食品名	1回量	カルシウム (mg)	食品名	1回量	カルシウム (mg)
牛乳	200ml	231	しらす干し	大さじ2 (10g)	52
プロセスチーズ	1個 20g	126	ししゃも	2尾 (50g)	165
ヨーグルト	100g	120	豆腐	1/4丁 (100g)	86
小松菜	70g (小鉢1皿)	119	納豆	1パック (40g)	36
水菜	70g	147	いりごま	大さじ1 (5g)	60

※厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版より)

- カルシウムの吸収の良い乳製品を毎日とりましょう。
- たんぱく質・ビタミンD(干しいたけや鮭など)と一緒にとりましょう。カルシウムの吸収をよくします。
- 丈夫な骨を作るためビタミンK(納豆、ブロッコリー、チーズなど)をとりましょう。
- 加工食品はリンが多く含まれているため控えましょう。カルシウムの吸収の妨げになります。
- 塩分を取りすぎると、カルシウムが尿中へ排出されてしまうので注意しましょう。

