



2019年 5月号 木村病院 臨床栄養部

Ca(カルシウム) P(リン) Mg(マグネシウム)

Ca : カルシウム

カルシウムは、体内にもっとも多く存在するミネラルで、その99%は骨や歯などの硬い組織に存在しています。残りの1%は機能的カルシウムと呼ばれ、筋肉、神経などの組織に含まれています。機能的カルシウムは血液にも溶け込んで、血液の凝固を促進させる作用のほか、神経伝達を通じて筋肉を収縮させて心臓の鼓動を保つ、神経の興奮や緊張を抑制して精神を安定させる、各種ホルモンの分泌を調節するなど、さまざまな生理機能に関わっています。

骨はカルシウムの貯蔵庫としての役割もあり、機能的カルシウムが不足すると骨の貯蔵カルシウムが血液中へと溶けだします。これによって血液中のカルシウム濃度が常に一定に保たれています。

カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素の1つです。腸管から吸収される率は食品によっても大きく異なります。吸収率が最も高いのは牛乳や乳製品の約50%で、小魚は約30%、緑黄色野菜では20%ほどです。

通常の食事では過剰摂取となることはあまりなく、日本人の平均摂取量は、長年にわたり必要量に達していません。ただし、サプリメントでの過剰摂取には注意しましょう。

カルシウムを多く含む食品



推奨量 mg/日	カルシウム		リン		マグネシウム	
	男	女	男	女	男	女
18-29歳	800	650	1000	800	340	270
30-49歳	650	650	1000	800	370	290
50-69歳	700	650	1000	800	350	290
70歳以上	700	650	1000	800	320	270

P : リン

リンは、人間の身体で骨や歯を構成する必須ミネラルです。体内のミネラルの中でカルシウムの次に多いミネラルです。体内のリンはその約80%がカルシウムやマグネシウムとともに骨や歯をつくる成分になります。残りの約20%はDNAやRNAなどの成分としてすべての細胞に存在し、筋肉、脳、神経などの様々な組織でエネルギー代謝や脂質代謝などで重要な役割を担っています。

食品添加物に多く含まれるため、清涼飲料水や加工食品、スナック菓子類での過剰摂取が懸念されています。腎機能の低下がある人は過剰摂取には注意が必要です。

リンの過剰摂取に注意



Mg : マグネシウム

マグネシウムは、カルシウムと密接な関係があり、骨や歯の形成に必要な栄養素です。50~60%が骨に含まれていて、不足すると骨から溶け出します。また、体内で約300種類以上もの酵素の働きをサポートします。マグネシウムは体内で神経の興奮を抑えたり、エネルギーの産生、血圧の維持などに利用されたり、カルシウムが筋肉の収縮を調整するのを助けます。マグネシウムが不足すると、血管の収縮が起こり、血圧が上がりやすくなります。緩下剤として使われるように、大量に摂取すると下痢を起こすこともあります。



そばのひ孫と孫は優しい子かい？納得！



糖尿病や腎臓病の献立相談
飲み込みやすい献立の調理法
栄養補助食品の利用法
など…

ご自身や家族の食事、
食生活、調理方法や
栄養のお悩み、
小さな相談から
栄養指導まで
いつでも
受け付けています。

「管理栄養士に
聞いてみたい」
と思ったら
お気軽にどうぞ



旬の食材

さくらえび



【旬の時期・特徴】

桜えび漁は、春（3月下旬～6月上旬）と秋（10月下旬～12月上旬）の年2回。素干しのものは通年出回っていますが、生や釜揚げの桜えびは旬の時期ならではです。桜えびの漁業許可は静岡県だけが認められており、日本国内の水揚げ量の100%は駿河湾産で、6月11日から9月30日までは繁殖期にあたり、資源保護のために禁漁となっています。

桜えびの体調は4～5cmほどで、生きている時は透明に透き通っていますが、紅い色素が透けて桜色に見えます。

主な成分としては、蛋白質、脂質、ビタミンA、B群、C、E、ナトリウム、カリウム、マグネシウム、カルシウム、マンガン、リン、鉄、銅、亜鉛、キチン・キトサンなどを含みます。特に注目なのはカルシウムの多さで、ともに含まれるマグネシウムも骨の強化に貢献します。また、外殻に含まれるキチン・キトサンには、血中の悪玉コレステロールを下げる作用、免疫活性作用、肥満防止、整腸作用などがあり、天然の赤い色素であるアスタキサンチンには強い抗酸化作用、老化や病気の原因となる活性酸素を抑える作用、眼精疲労を改善する効果があります。

【保存方法】

冷蔵庫で保存できますが、長期保存する場合には冷凍庫で保存してください。しけないように密封して保存しましょう。

【選び方のポイント】

桜えびを選ぶ時は、乾物なら色が赤いものを選びましょう。黄色っぽくなっているのは古いものです。ただし、値段の安いものは桜えびに似せて着色したものである場合があります。生の場合も色が赤くきれいで、触ると身が固い物が良いものです。



旬の食材レシピ

桜えび入り焼きそば

1人分：エネルギー 430 kcal 蛋白質 19.0g 食塩相当量 2.0g

【材料：1人分】

厚揚げ	60g
赤パプリカ	1/6個
青ねぎ	10g
桜えび（素干し）	5g
中華麺（蒸し）	150g
白いりごま	小さじ1/3
塩	少々
こしょう	少々
濃口醤油	小さじ1

【作り方】

- (1) 厚揚げは1cm角に切る。崩れ防止のため、辺が残るようにする。
- (2) パプリカは2mm細切りにする。
- (3) 青ねぎは3cm幅に切る。
- (4) 中華麺は耐熱容器に入れて軽くラップをし、電子レンジで1分加熱する。
- (5) ごまと桜えびをフライパンで炒る。
- (6) (5)に厚揚げ、パプリカ、青ねぎを加えて炒める。
- (7) 中華麺を加え、塩とこしょうで味を調べて炒める。
- (8) 濃口醤油で味つけする。

桜えびとオキアミは似ていますが、オキアミはエビではなくプランクトンです。桜えびにはヒゲがついていますがオキアミにはありません。桜えびに比べオキアミは価格が手頃でカルシウムも豊富なため、希少な桜えびの代用とされることが多いようです。



糖尿病食生活講座

2019年度は全10回の開催を予定しています。

糖尿病教室

2019年度は全5回の開催を予定しています。

詳しくは、
 ちらし、
 ポスターを
 ご覧ください
 い