




IBD栄養科だより

今月のトピックス カルシウムについて



IBDの方の中には乳糖不耐症や下痢の経験から、日頃から乳製品を避けるためにカルシウム摂取量が自然と抑制されている方もいます。また、吸収部位の上部消化管に病変があったり、上部消化管を切除されているとカルシウムの吸収が抑制されます。薬の中で骨粗鬆症と関連しているものもあります。骨粗鬆症予防のためにもカルシウムの多い食品を心がけて摂取しましょう。スキムミルクや低脂肪牛乳はアミノ酸やラクトース、カゼインなどを含むのでカルシウムの吸収が特に良い食品です。骨ごと食べられる小魚もカルシウムを多く含みます。カルシウムの推奨量は**成長期の男性で1000mg/日、女性で800mg/日、成人男性で650~800mg/日、女性で650mg/日**です。

主な働き	欠乏症	吸収を促進するもの	吸収を阻害するもの	主な含有食品	通常一食に摂る量(g)	一食あたりのカルシウム量(mg)
<ul style="list-style-type: none"> 骨や歯を丈夫に保つ 筋肉や神経の興奮を抑える 心筋の収縮を促す 血液の凝固作用に関与する 細胞間の情報伝達に関与する 	<ul style="list-style-type: none"> 骨粗鬆症 神経過敏 成長阻害 など 	<ul style="list-style-type: none"> ビタミンD アミノ酸のリジン アミノ酸のアルギニン 糖のラクトース たんぱく質のカゼイン 女性ホルモンのエストロゲン など	<ul style="list-style-type: none"> 大量のリン シュウ酸 食物繊維 など	<ul style="list-style-type: none"> スキムミルク 低脂肪牛乳 ししゃも プロセスチーズ ヨーグルト まいわし しらす干し 	<ul style="list-style-type: none"> 200 200 50 25 100 100 10 	<ul style="list-style-type: none"> 200 260 165 158 120 70 52

※シュウ酸を多く含むもの・・・あくの強いもの、チョコレート、ココアなど

カルシウムの吸収を促進する**ビタミンD**は食品ではいわし、かつお、あじなどの血合い肉などに多量に含まれています。ビタミンDは食品からだけでなく日光に当たることによって皮膚の下で合成されるので、カルシウムを効率よく吸収するには日光浴と適度な運動がすすめられています。逆にカルシウムの吸収を阻害するものに大量の**リン**があげられます。リンが血液中に増えると骨に蓄積されているカルシウムを引き出してしまう働きがあり、リンを多く含むインスタント食品、清涼飲料水などの摂取は控える方が良いとされています。(リンは食品添加物で、変色防止剤、鮮度保持剤、風味改善剤として使用されています。)

😊IBDレシピ

ちりめん佃煮

★材料★

しらす干し	30g
濃い口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1弱
水	400cc

★作り方★

- ①しらす干しはあらかじめ流水で洗い、塩気を抜いておく。
- ②鍋にしらす干しがかぶるくらいの水と調味料を入れ、火にかける。
- ③中火で10~15分炊く。
- ④煮汁が少なくなったらできあがり。

ポイント

手作りの佃煮は既製品と比べやわらかく、カルシウムがたっぷり摂れます。また、しらす干しにはカルシウムの吸収を促進するビタミンDも豊富に含まれています。



今月のシェフ
内田秀行

エネルギー:	123kcal
炭水化物:	13.7g
たんぱく質:	13.3g
脂質:	1.1g
カルシウム:	161mg
塩分:	4.2g