

ごきげんよう 栄養カウンセラーの西部です。

4月は食べて欲しいカルシウムのお話です！

私は牛乳が大好きなのでこれを知ったときはショックでした。



## カルシウム (Ca) は煮干しでとるべし



Caは牛乳に最も多く含まれていると思いませんか？そんなわけはありません！

牛乳なんかよりも断然『にぼし』！！

にぼしに含まれるCaは牛乳の約15倍！

しかも吸収に必要なビタミンDは牛乳の60倍も含まれています！

Caはほかにも小松菜等の野菜に、  
Mgはわかめや納豆、お魚やいも類に多く  
含まれているよ！



## マグネシウム (Mg) もとるべし！

Caばかりとっても使えなければ意味がない。何なら過剰症になってしまうかも！？

実は血中Mgが不足すると、なんと骨からCaと一緒に溶け出して血中濃度を維持しようとします！

そうすると、体内にたまって〇〇石（唾石・尿路結石・胆道結石等）

や他のミネラルの吸収の阻害、便秘にもつながります。

MgとCaを1：1くらいでとっていきましょう！

骨粗鬆症・糖尿病

## 牛乳を飲むべからず！ ～骨粗鬆症・白内障の原因 乳がんとの相関！～

実は牛乳って消化できないのです！

- ① 日本人には牛乳のCaを吸収する酵素及び乳糖分解酵素が少なくほとんど排泄されてしまいます。
- ② 昔はお薬などに利用されていた生の牛乳は、カゼインを消化できる酵素が含まれていますが、加熱処理する際に働かなくなってしまいます。
- ③ お肉を焼くと縮んで形が変わるように、タンパク質は熱によって構造・形が変わります。酵素も同じように加熱処理の時に変化し、より消化できない形になってしまうのです！



働く酵素達



働けない酵素

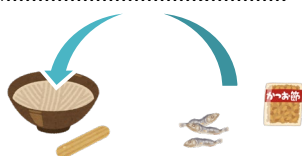
### 牛乳以外のカルシウムの取り方 簡単便利な煮干しふりかけ！

材料

煮干し

かつお節

お好みでナッツや梅干し、海苔、大葉など。



作り方

煮干しとかつお節、お好みでナッツや梅干しなどをミキサーやすり鉢に入れて細かく混ぜ合わせるだけ！ごはんに乗せたりお茶づけに入れたりするとおいしいです。追加で海苔や大葉を乗せても美味！

多く作って保存しておきたい場合は、煮干しとかつお節だけにし、梅干しなどは食べる時に加えるようにしましょう

