

チーズでおいしく♪骨粗鬆症予防！

【骨について】

☆骨粗鬆症とは、

『骨質の劣化や骨量・骨密度の減少により強度が低下し、骨折のリスクが高まる疾患。』

- ・骨を丈夫にするためには、**カルシウム・たんぱく質・ビタミンD**や**K**などを摂るとよい。
- ・適度な運動（散歩など）による筋力強化によって、転倒による**骨折防止**にもつながる。

(1) どのチーズがいいの？

→比較的固さがあり、水分があまり多くないチーズ

例) プロセスチーズ、ナチュラルチーズ（ゴーダ、カマンベール）

カルシウム摂取量だけでなく、食べやすさ・入手のしやすさ・継続のしやすさなどから、骨を丈夫にする目的や継続的に気軽にカルシウムを食事から摂取するのに適している。

(2) 種類による差はあるの？

→種類による差（水分量による違い）がある。

チーズを作る際、牛乳から分離させた乳清（ホエー）の水分量が減少しても、カルシウム含有量は変わらない。そのため、水分量が多くて柔らかく滑らかなチーズと比較して、水分量が半分以下程度で硬さのあるチーズの方が摂取量に対するカルシウム含有量は多くなる。

例) 水分量の多いチーズ：

軟質のナチュラルチーズ（クリームチーズ、カッテージチーズ）

水分量が半分以下程度のチーズ：

プロセスチーズ、硬質や半硬質のナチュラルチーズ（ゴーダ、ブルー、カマンベール）

(3) チーズ以外でカルシウムを多く含む食品は？

乳製品・プレーンヨーグルト（全脂無糖）、ヨーグルトドリンク、スキムミルク（脱脂粉乳）

その他・小松菜、大根葉、青梗菜、木綿豆腐、高野豆腐、ひじき、骨ごと食べられる小魚

チーズには、**カルシウム**の他にも、**タンパク質**や皮膚や粘膜を健康に保つはたらきのある**ビタミン A・B1・B2**なども多く含まれている。しかし、原材料の牛乳に比べて**脂質**も多く含み、他の乳製品と比較して**塩分**も多く含む食品でもある。そのため、これらの点にも配慮しながら、自分の食生活等に合わせて上手く食事に取り入れていくことが必要になる。

何より大切なのは、チーズ等のカルシウム含有食品を**継続**して食べること！



【番外編】

Q. 「スキムミルク」って何？ 普段の料理には、どう使えばいいの？

A. 『**脱脂粉乳**』のこと。（牛乳から乳脂肪分と水分を除いて濃縮し、粉末状に乾燥させたもの。）

- ・ **カルシウム**が豊富で、たんぱく質も多い。1度に使う量に対してエネルギーが低く抑えられる。
- ・ 学校給食のイメージのものからは改良され、牛乳を薄めたようなさっぱりとした風味になっている。
- ・ 乾燥させてあるため、他の乳製品と比較して長期保存に向いている。

調理例 … 牛乳を使う料理の隠し味に（シチュー、グラタン、キッシュなど）、パン作りにも、

果物・シリアル・ヨーグルトなどにかけて、水に溶かし牛乳の代用として飲んでも加えてもOK、

炊き込みご飯や通常の炊飯時に少し加えるなど、普段の食事に足して手軽に用いることが可能♪

カルシウムの食事摂取基準（mg／日）

性別	男性		女性	
	推奨量	耐容上限量	推奨量	耐容上限量
18～29（歳）	800	2,500	650	2,500
30～49（歳）	650	2,500	650	2,500
50～69（歳）	700	2,500	650	2,500
70以上（歳）	700	2,500	650	2,500
妊婦			-	-
授乳婦			-	-

100 g 中のカルシウム量

種類	名称	カルシウム (mg)	現実的な摂取量 (g)	カルシウム摂取量 (mg)	
ナチュラルチーズ	パルメザン	1300	小さじ 1 = 2g	26	
			大さじ 1 = 6g	78	
硬質 ↑ ↓ 軟質	ゴータ	680	約 15g	102	
	ブルー	590	約 15g	89	
	カマンベール	460	約 15g	69	
	クリーム	70	約 15g	17	
	軟質	カッテージ	55	約 15g	8
プロセス		630	約 15g	95	
牛乳		110	コップ 1 杯 = 200g	220	
プレーンヨーグルト		120	1 食分 = 約 75g	90	
スキムミルク		1100	小さじ 1 = 2~3g	22	
			大さじ 1 = 10g	111	

《参考文献》

『日本人の食事摂取基準 (2015 年版)』(厚生労働省)

『日本食品標準成分表 2010』(文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告)

株式会社明治「[明治の食育 食を知る 知っ得! 品質マメ知識 チーズ編](#)」

Special thanks : [GnR オーガニックチーズ](#)

有限会社 愛進堂薬局

あいしんどう薬局 tel : 058-370-7800

愛進堂三ツ池薬局 tel : 058-385-2500