

分 か る と 快 感 !

Z会ナビ

算数

理科

歴史

地理

お題

カルシウムを取りやすい
食べ物はどれ?「Z会ナビ」が
Webサイト
でも読めます!

Z会おとナビ新聞

検索

これまでの内容も掲載しています!

次の表は、食品100gにふくまれるカルシウムの量を表しています。

牛乳	110mg
ミルクチョコレート	240mg
焼きのり	280mg
干しひじき	1000mg

(日本食品標準成分表2015年版(七訂)より)

この中で、最もカルシウムを取りやすい(継続して多く取れる)食品はどれでしょう?

食べ物のパッケージに「カルシウムがたっぷり!」とか「ミネラル・食物せんいが豊富!」と書かれているのを目にしたことはありませんか? 「こんなに宣伝しているんだから、栄養素がたくさん入っているにちがいない」と思ってしまうかもしれませんが、実際には、ほんのちょっとしか入っていないことも多いのです。パッケージには、栄養素の量も書かれていますので、どれだけ栄養素が取れるのかを確認(計算)することが大切です。

実際に食べる量を想像しよう

今回の問題では、カルシウムの量を計算します。計算するときは、ふだん、どれくらいの量を食べるか想像することが大切です。たとえば、毎朝、牛乳をコップ1杯飲むとします。コップ1杯はおよそ200gですので

$$110\text{mg} \times \frac{200\text{g}}{100\text{g}} = 220\text{mg}$$

のカルシウムが、毎日、牛乳から摂取できます。



イラスト・瑞木匠

表示のトリック

干しひじき5gを
水でもどしたもの
牛乳 200gミルクチョコレート 10g
焼きのり 0.5g

同様に、ミルクチョコレートは1日に2かけら(約10g)、焼きのりは1日に2枚(約0.5g)、干しひじきは1日に1度5gを水でもどして食べるとします。すると、1日あたりのカルシウム摂取量は、次のように計算できます。

$$\text{チョコ} \quad 240\text{mg} \times \frac{10\text{g}}{100\text{g}} = 24\text{mg}$$

$$\text{のり} \quad 280\text{mg} \times \frac{0.5\text{g}}{100\text{g}} = 1.4\text{mg}$$

$$\text{ひじき} \quad 1000\text{mg} \times \frac{5\text{g}}{100\text{g}} \times \frac{1}{10} = 5\text{mg}$$

表では最もカルシウムが少なく見える牛乳が、計算してみると、最もカルシウムを取りやすいことがわかりますね。

不足しがちな栄養素：カルシウム

カルシウムは、骨や歯をつくるのに必要な栄養素で、小学校高学年では1日に700~1000mg以上を自安に取ることが望ましいとされています(日本人の食事摂取基準(2015年版)より)。牛乳のほか、チーズやヨーグルトなどの乳製品や、小魚、青菜、海藻に多くふくまれていますので、バランスよくしっかり食べるようにしましょう。【Z会・小澤碧】

! 今回の教訓

表示に惑わされず、1日にどれだけの量を食べるか想像して計算することが大切です。



小澤碧さん 2010年Z会入社。
理科の教材編集を担当。理学博士。クラシック音楽と水泳と物理をこよなく愛する。1982年京都市生まれ。