

カラダ Smart News

スマートニュース



未病対策

～食事を考える～

topic /

今月のテーマ

体を支え、動かす名コンビ、
カルシウムとマグネシウム
を知ろう！

今月の元気めし！

鶏肉と厚揚げの甘辛炒め



10
Oct.2026

体を支え、動かす名コンビ、カルシウムとマグネシウムを知ろう!



「まい香」です。

骨を支えるカルシウムと、その相棒であるマグネシウム。
実はこの2つ、筋肉や神経にも深く関わる名コンビです。
私たちの体を支える2つのミネラルの役割を見ていきましょう!

体の中での主な役割



① 骨や歯の維持

カルシウム

骨や歯の大部分を構成する主成分で、体を支える頑丈な土台を維持するために欠かせないミネラルです。



マグネシウム

骨に適度な弾性を与える役割があり、カルシウムと密接に関わりながら骨格の維持を支えています。



② 筋肉を動かす

カルシウム

刺激を受けて細胞内に入り込むことで、心臓を含む体中の筋肉を収縮させる役割を担っています。



マグネシウム

縮んだ筋肉をゆるめる働きをサポートし、不足すると足がつるなどのトラブルの一因になります。



③ 神経の情報を伝える

カルシウム

神経細胞の間で情報をスムーズに受け渡す、伝達物質の放出に関わる重要なメッセンジャーです。



マグネシウム

神経の過剰な興奮を抑え、精神的・身体的な安定を保つための調整役として機能しています。





今日からできる! 食堂でのメニュー選びのポイント



①厚揚げなどの大豆製品のメニューを選ぼう!

◎カルシウム&マグネシウムの優秀な供給源

豆腐や厚揚げなどの大豆製品は、「カルシウム」と「マグネシウム」の両方をバランスよく一度に補給できる優秀な食材です。



◎ビタミンDが豊富な「魚類」と合わせて吸収を助ける!

カルシウムは、鮭やサバなどの「魚類」に豊富に含まれるビタミンDと一緒に摂ることで、腸管での吸収が高まります。
厚揚げのメニューに「焼き魚」などをプラスしてみましょう!



②お酒を飲み過ぎた時やストレスが多い日ほど意識する!

過度なストレスやアルコールは、体内の大切なミネラルを尿と一緒に排出させてしまいます。
お酒は適量を心がけつつ、失われやすいミネラルを大豆製品や海藻の小鉢で補給しましょう!



まい香のアニメ動画(まい香の健康トピ)も毎月20日前後に
更新されているので、是非見てね!



今月の
元気めし!



鶏肉と厚揚げの甘辛炒め



材料2人分

1人分	263kcal	食塩相当量 1.9g
カルシウム	190mg	マグネシウム 70mg

- 鶏むねこま切れ肉 120g ○厚揚げ 140g(小パック1枚程度)
○玉ねぎ 1/4個(60g) ○人参 2~3cm(20g)
○もやし 1/3袋(80g) ○白菜 1/2枚(40g)
○かいわれ大根 少々 ○サラダ油 大さじ1弱(10g)
【A】料理酒 大さじ2(30g)、濃口醤油 大さじ1/2強(10g)、コチュジャン 小さじ1強(8g)、トウバンジャン 小さじ2/3(4g)、砂糖 小さじ1(3g)
【B】ごま油 小さじ1弱(3g)、鶏ガラスープの素(顆粒) 小さじ1/3(1g)

おすすめ
ポイント

「カルシウム」と「マグネシウム」の両方をバランスよく摂取できる**厚揚げ**を豊富に使った一皿です。



作り方

- 1 厚揚げは1cm幅のひと口大に切る。玉ねぎは1cm幅のスライス、人参は短冊に切る、白菜はざく切りに切る。かいわれ大根は根元を落とし半分に切る。
- 2 油を熱し、鶏肉・玉ねぎ・人参の順に加え、炒める。
- 3 2に厚揚げを加え、さらに炒める。
- 4 3をAで味付けする。
- 5 もやし・白菜はそれぞれゆでて湯切りし、冷まして水気よく切り混ぜる。
- 6 5をBで和える。
- 7 6を敷き、その上に4を盛付け、かいわれ大根をのせる。



無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifsc-group.com>

カラダ Smart Project