えいよう通信

2026年　10月
獨協医科大学病院　栄養部

この記事に関する
お問い合わせは内線3202まで

～10月4日はいわしの日～

10月4日は**「い(1)わ(0)し(4)」**の語呂合わせから**「いわしの日」**とされています。
いわしはDHAやEPAが豊富なことが知られていますが、**「泳ぐカルシウム」**と呼ばれるほど**カルシウム**も豊富です。そこで今回はいわしに含まれる**カルシウム**に注目してお話しします。

カルシウムの働き

丈夫な骨や歯を作る
体の土台を維持し、将来の骨粗しょう症を予防します。

筋肉をスムーズに動かす
心臓をはじめ、筋肉の収縮をコントロールしています。

神経の安定
神経の興奮を鎮め、精神的なイライラや緊張を和らげます。

カルシウムはどのくらい含まれているの？

カルシウムといえば牛乳や小松菜のイメージがありますが、いわしもカルシウムを豊富に含んでいます。

食品名(各100gあたり)	カルシウム量(mg)
まいわし/生(骨含まない)	74mg
まいわし/丸干し(骨含む)	440mg
いわし水煮缶(骨含む)	320mg
牛乳	110mg
小松菜(生)	170mg

日本人の食事摂取基準（2025年版）では
1日当たりのカルシウムの推奨量を、
成人男性で750mg（18～29歳は800mg）
成人女性で650mg（75歳以上は600mg）
と設定しています。

吸収率で比べると、
牛乳・乳製品約40%、小魚（わかさぎ、いわし）約33%、野菜約19%と
いわしのカルシウムの吸収率は牛乳・乳製品に比べて低めです。
いわしだけでなく他の食品も組み合わせて摂取しましょう！



https://www.ejim.mhlw.go.jp/pro/overseas/c03/01.html

カルシウムの吸収を高めるビタミンD

いわしにはカルシウムの吸収を促進する働きをもつ**ビタミンD**も豊富です。
カルシウムは**単体では吸収されにくい性質**がありますが、
ビタミンDと同時に摂取することで吸収率が高まります。



＊通常の食事からの摂取で耐性上限量を超えることは稀ですが、サプリメントなどを使用する場合には容量を守るようにしましょう。

いわし缶の汁まで使ってカルシウムたっぷり！
いわし缶とトマトのレンチンカレー

水分を飛ばすためラップをせずに加熱します。
加熱時間は様子を見て調整してください。





材料(2人分)

いわし水煮缶	200g
バター	10g
乾燥パセリ	適宜
Aトマト水煮缶	1/2缶（200g）
Aしょうがチューブ	小さじ2/3（8ｇ）
Aにんにくチューブ	小さじ2/3（8ｇ）
Aカレー粉	小さじ2/3（4ｇ）

作り方

① 大きめの耐熱ボウルにAを入れて混ぜ合わせます。いわし缶を汁ごと加え、バターをのせます。
② ラップはせずに電子レンジ(600W)で3分加熱します。いわしをほぐしながら全体を混ぜ合わせます。
③ 器に盛り、あればパセリを散らします。

栄養量(1人分)	
エネルギー	275kal
カルシウム	393mg
食塩相当量	1.8g

カルシウムは**骨**に多く含まれています。
缶詰は骨ごと食べることができるため、
効率的にカルシウムを摂取することができます。
缶詰の汁にもカルシウムは溶けているため、
余さず使うのがおすすめです。



https://oishi-kenko.com/recipes/20982