

診療所便り vol.25

管理栄養士 加藤 敏江

日本人が唯一摂取不足のカルシウムを摂りましょう

カルシウムは摂取した量の約30%しか吸収されません。しかし体からは毎日200mgのカルシウムが失われるため、3倍の600mg以上を摂取する必要があります

成人1日の推奨量 (2020年版)

男性 18～29才=800mg、30～74才=750mg
女性 18～74才=650mg

【カルシウムの働き】

骨：体を支える = 99%は骨、歯の成分
1%は血液、組織液にカルシウムイオンとして存在

備える = 摂取不足の時や老後に備える (体重の1～2%を占める)

細胞：生命活動をコントロールする



【骨の新陳代謝】

骨は常に新陳代謝を繰り返し、成人では3～4年ですべての骨が作り替えられます

【カルシウムの摂取が不足するとどうなるの?】

骨粗鬆症：血液中のカルシウム濃度を維持するため、骨からカルシウムが溶け出し、骨が弱くもろくなります。高齢者と女性に多い

骨軟化症・高血圧・動脈硬化・ガン・免疫疾患など、また**頭痛・肩こり・けいれん・こむら返り**などを招く場合があります

尿管結石はカルシウムの摂取不足によって起こる場合があります

■骨粗鬆症の重大な合併症は骨折



【カルシウムを効率よく摂りましょう】

■カルシウムの吸収を助けるもの

- ・ビタミンC (緑黄色野菜・果物)
- ・クエン酸 (梅干・酢)
- ・ビタミンD (魚)
- ・適度な運動と日光浴



■過剰に摂取するとカルシウムの吸収を阻害するもの

- ・ナトリウム (塩分)
- ・リン (肉・魚介・加工食品)
- ・食物繊維 (玄米)
- ・シュウ酸 (ホウレン草・春菊)
- ・アルコール
- ・コーヒー
- ・ニコチン (タバコ)



■カルシウムを多く含む食材と吸収率の違い

- ・牛乳
- ・チーズ
- ・ヨーグルト
- ・うるめいわし
- ・ししゃも
- ・厚揚げ豆腐
- ・小松菜
- ・ひじき



骨を丈夫にする成分

- ・カルシウム
 - ・ビタミンD
 - ・マグネシウム
 - ・たんぱく質
- 過剰=カルシウムの排泄が促される 不足=カルシウムの吸収が悪くなる

栄養バランスのとれた食生活が、カルシウムを効率よく摂る一番の近道です

ワダカルシウム製薬株式会社「カルシウム講座」より抜粋