



こんにちは。セントケアです。
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

厚生労働省は毎年9月「健康増進普及月間」と定めて、健康づくりを推進していくために地方自治体とともに様々な活動を展開しています。そのため、セントケア便りでも健康増進のための情報をお伝えさせていただきます。

健康増進のために、カルシウムを摂りましょう



カルシウムとは

カルシウムは体の中に最も多く含まれるミネラルです。
その量は体重の1～2%にもなります。
骨や歯、血液など様々な部分に含まれています。

カルシウムの役割

- 骨や歯を強くする
- 成長ホルモンの分泌を促す
- 血液の凝固など様々な生理機能を調節
- 筋肉を動かす

カルシウムの摂取基準量

日本人の食事摂取基準（2020年版）では1日の推奨量を18～29歳男性で800mg、30～74歳男性で750mg、75歳以上の男性で700mg、18～74歳女性で650mg、75歳以上の女性で600mgとしています。

カルシウムを多く含む食品～100gあたりのカルシウム含有量～



(例) カルシウム700mg摂取するには・・・



上記の量でカルシウム含有量は、ししゃも (165mg)、牛乳 (198mg)、木綿豆腐 (90mg)、ヨーグルト (120mg)、小松菜 (136mg) となり、これだけ摂取して709mgとなります。

ご自身の食生活を考えたときに、カルシウムの量、摂れていると感じますか？日本人はカルシウムの摂取量が少ない、と言われてしています。意識的に摂取するように心掛けてみてはいかがでしょうか。

吸収率を上げるには

カルシウムは吸収率の低い栄養素の一つです。
食品によっても吸収率が変わり、牛乳や乳製品はほかの食品に比べて吸収率が高いことが特徴です。
また、ビタミンDやオリゴ糖は吸収率を上げると考えられています。
ビタミンDは、魚（鮭、イワシ等）や、きのこなどが多く含んでいるので一緒に食べることで、カルシウムの吸収率アップが期待できます。
また、ビタミンDは日光を浴びることで体内で生成されるため、適度な日光浴が効果的です。



防ごう！カルシウムパラドックス

慢性的にカルシウムが欠乏すると、骨から血液中へカルシウムが溶け出し、余分なカルシウムが血管などに沈着。高血圧や動脈硬化などの生活習慣病につながります。
骨粗鬆症や骨軟化症のリスクも高まり、悪循環となるこの現象をカルシウムパラドックスといいます。
カルシウムを積極的に摂取してカルシウムパラドックスを防ぎましょう！

