

カルシウムについて



♪(骨をつくる以外にも働きがたくさん)

カルシウムは人間の体内に約1kg存在しそのうち99%が骨と歯に、残りの1%が細胞内や血液中などに存在しています。私たちの身体に欠かせない骨と歯の組織をつくる主要な成分であるとともに、細胞内や血液中のカルシウムは神経の伝達や筋肉の収縮、血液の凝固などにもかかわっています。

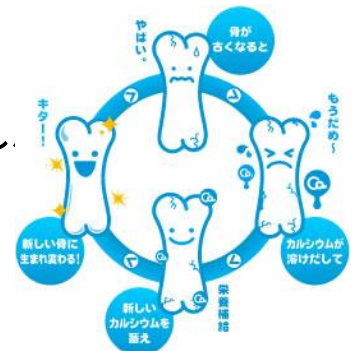
♪(不足すると働きが機能しなくなる!?)

カルシウムの不足が続くと、骨折しやすくなったり、骨がスカスカになる骨粗しょう症を招きやすくなります。さらにイライラ感などで精神が不安定になったり、高血圧や動脈硬化の原因になるといわれており、日本人に最も不足している栄養素のひとつとされています。

♪(カルシウムはどこに蓄えられるの?)

体内のカルシウムのほとんどが骨格内に存在しており、カルシウムはその骨の中に蓄えられ、貯蔵庫の役割を果たしています。さらに骨の中では、古くなった骨を壊し、新しい骨をつくるという骨の代謝が繰り返されています。

カルシウムを日頃からたっぷり摂取し、骨貯金を、することが大切です。



♪(1日どのくらい摂ればいいのか?)

厚生労働省が定めた日に必要なカルシウムの量は**700mg**です。これは体のなかで日々消費され、1日に失うカルシウムの量とほぼ同じです。カルシウムは牛乳や乳製品に多く含まれています。カルシウムの吸収率においても、小魚が約33%、野菜が19%、牛乳は約40%です。その他にもカルシウムを多く含む食品には、大豆製品、緑黄色野菜、ひじきなどがあります。

♪(上手に吸収させるコツは?)

①骨は力が加わることで強くなろうとする性質があるので、丈夫な骨作りのために毎日適度に運動をすることがおすすめです。

②カルシウムの、腸からの吸収を助ける、ビタミンDを体内で形成するために、外に出て日光に当たることも吸収率を上げることに繋がります。

③人間の身体は、寝ている間に脳と身体を休めることで、体内への栄養素の吸収を促進します。カルシウムをしっかりと体内に吸収させるため、十分な睡眠と規則正しい生活を心掛けましょう。

④カルシウムは、眠っている間にも代謝されるので、カルシウムの吸収率を上げるためにビタミンDと一緒に摂取するのが効果的です。

ビタミンDは、魚やきのこ類に多く含まれています。



今月でイルカ通信は100号を迎えることができました。いつもご愛読いただき、ありがとうございます。これからも皆様のお役に立てる情報をお届けできるよう努めて参りますので、宜しくお願い致します。