

VOL.3

## 骨粗鬆症

カルシウムの吸収率を  
ビタミンDで高める

とりたいビタミン・ミネラル カルシウム、ビタミンD・K・C



## カルシウム

■効能 骨粗鬆症・結腸がん予防・  
高血圧

カルシウムは、食材により吸収率が大きく変わります。最も吸収されやすいのは、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品に含まれるカルシウムです。乳製品のカルシウムは、野菜などに比べて吸収率が2~3倍高く、おすすめです。カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKを合わせて摂取しましょう。

## カルシウムを多く含む食品 (1回量)

単位: mg



## ★カルシウムが多いその他の食品

パルメザンチーズ、ごま、プロセスチーズ、青のり、切り干し大根、油揚げ、つまみ菜

(資料「日本食品標準成分表」)



こんな影響が

骨粗鬆症は、体内のカルシウム不足がおもな原因です。カルシウムは、体内のあらゆる組織を維持するために必要なミネラルです。摂取量が減ると、骨に貯蔵しているカルシウムが溶け出し、本来貯蔵しておくべきカルシウムの量が減少します。そうすると、骨の密度が荒くなり、まるで鬆が入ったような状態になります。

日本人は、インスタント食品の多用でリンの摂取量が増え、体内のカルシウム濃度が低下しています。骨の主成分である、カルシウムとリンのバランスが崩れているからです。女性の場合は、閉経期



こんな対策を

一生の中で最も骨密度が高い状態を最大骨量(ピーク・ボーン・マス)といいます。最大骨量が高ければ高いほど、骨の貯金が多いことになり、将来的に骨粗鬆症になりにくいわけです。

子どもの成長期には、積極的にカルシウムをとることが重要です。また、二十代・三十代の人でも、まだ骨にカルシウムを貯金す

にカルシウムを骨に沈着させる作用をもつエストロゲン(女性ホルモン)の分泌が激減するため、骨量を維持することが難しくなり、骨粗鬆症を発症しやすくなります。

## 屋外運動が効果的

カルシウムの骨への吸収率を高めるためには、適度な運動が必要です。ウォーキングなどの軽い運動をすると、からだに物理的な刺激が加わるため、骨はマイナスの電気を帯びます。カルシウムはプラスの電気をもつため、骨への吸着率が高くなります。また、日光に当たると、体内のビタミンDの生成に役立つので、戸外でも適度な運動が望まれます。



ることができるので、一日千ミリグラムほどのカルシウム摂取を目標にしましょう。さらに、骨の成長に不可欠なビタミンKやC、カ

ルシウムの吸収を高めるビタミンDを、しっかりとることをおすすめします。