

カルシウム摂取が不足すると

・肌荒れ ・老化 ・肥満 ・生理痛 ・整理不順
・頭痛 ・イライラ ・うつ ・低血圧 etc

副甲状腺ホルモンが働き
骨に蓄えられたカルシウムを溶かす

血液中に必要以上の
カルシウムが骨から溶け出す

細胞に沈着

骨に沈着

血管に沈着

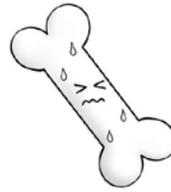
骨がスカスカになり骨粗しょう症に

■カルシウムの食事摂取基準(推奨量)の目安

年齢	12～14歳	15～17歳	18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
女性	800mg	650mg	650mg	650mg	650mg	650mg
男性	1000mg	800mg	800mg	650mg	700mg	700mg

(資料:「日本人の食事摂取基準」を参考に作)

骨は、男女共小学校高学年から20歳頃までの成長期に一気に増え、20歳前後で最大骨量となり、40代半ばくらいまでは一定の骨量を維持し、年齢とともに減少します。喫煙に伴い胃腸でのカルシウムの吸収が阻害され、また、アルコールの過剰摂取でも同じように胃腸でカルシウムが吸収されにくくなります。



インスタント食品やジャンクフードといった食塩やリンを多く含むものを過剰に食べることで、カルシウムなどの栄養素が不足するだけでなく、吸収されにくくなってしまいます。

カルシウムを多く含む主な食品の目安



イワシ丸干し : 小1尾 ... 176mg
 干しエビ : 10g ... 710mg
 牛乳 : 200cc ... 230mg
 木綿豆腐 : 1/2丁 ... 180mg
 小松菜 : 1株 ... 120mg

吸収を助ける栄養素



・ビタミンK

・ビタミンD

豆類(イソフラボン)は、血液中の悪玉コレステロールを減らす働きだけではなく、骨からカルシウムが溶け出さないように働いてくれます。

⑨ アレルギー等がある方の食品摂取にご注意ください。