

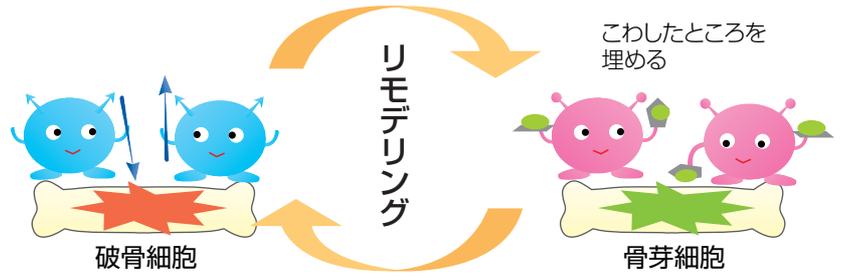
# カルシウムについて学ぼう!

## カルシウムってなあに?

**カルシウム**はミネラルの一種で、骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。体内のカルシウムのうち99%は骨や歯に貯蔵され、残りの1%が血液などの体液や筋肉・神経などに存在し筋肉の収縮運動や神経の働きを正常に保つ役割をしています。カルシウムの摂取量が少なく慢性的に不足してくると、骨に蓄えられたカルシウムを溶かし出して補おうとするため、骨のカルシウムが次第に失われ、もろくスカスカな状態になってしまいます。

皮膚と同じように骨も毎日新陳代謝を繰り返しています。

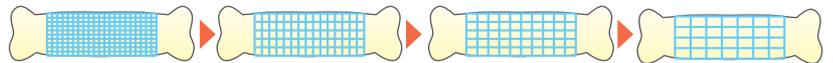
破骨細胞が古くなった骨を溶かし骨芽細胞が溶かされた部分を修復するという繰り返し(リモデリング)を行い骨のしなやかさや強さを保っています。



## 骨粗しょう症とは?

これらの原因がもとで骨量が減り骨折しやすくなる病気です!

- ① 加齢
- ② カルシウム摂取不足
- ③ 閉経
- ④ 運動不足
- ⑤ 喫煙
- ⑥ 極端なダイエット



高齢者の寝たきりの原因のうち約20%が「骨折」だといわれています。



## カルシウムを上手に摂るポイント!!

### ● 吸収の良い、乳製品のカルシウムを摂りましょう

乳製品のカルシウムは他の食品に比べ吸収率が高い為、牛乳やヨーグルト、チーズを積極的に摂りましょう。



### ● 節煙・禁煙に励みましょう

喫煙はカルシウムの吸収を妨げます。禁煙に励みましょう。



### ● リンが多く含まれている加工食品に気をつけましょう

リンはカルシウムの働きを助け、骨や歯をつくる成分となります。しかし、摂りすぎるとカルシウムとともに排泄されてしまいカルシウムの吸収を妨げてしまいます。リンは食品添加物として加工食品やインスタント食品に使用されていることが多いため、加工食品の摂りすぎに注意しましょう。



### ● 日光浴をしましょう

カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDは、きのこや卵黄にも含まれていますが日に当たることで皮膚でつくることができます。適度に散歩をしながら日光浴をするとよいでしょう。

