

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て、もろくスカスカな状態になってしまいます。

■一日に必要なカルシウムの量は?

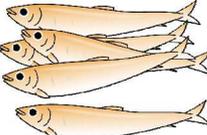
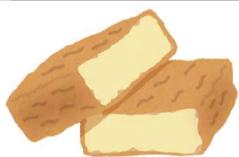
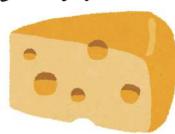
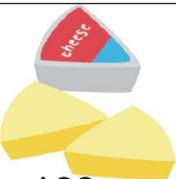
年齢	1~2歳	3~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~29歳	30~49歳	50~70歳以上
男	450mg	600mg	650mg	700mg	1000mg	800mg	650mg	700mg
女	400mg	550mg	750mg	750mg	800mg	650mg	650mg	650mg

◆参考:「日本人の食事摂取基準[2015年版](第一出版)」

■カルシウムが不足すると…

カルシウムが不足すると一番に思い浮かべるのが骨粗しょう症と骨折です。カルシウムの貯蔵庫でもある骨や歯がもろくスカスカな状態になる『骨粗しょう症』は、『骨折』を引き起こす原因になってしまいます。他にも、成長期にカルシウムが不足すると骨の形成に支障が出てしまう『くる病』や、高血圧・動脈硬化、筋肉の痙攣やしびれなど様々な症状が出る場合があります。

■カルシウムを多く含む食品は? (1回使用量当たりのカルシウム含有量めやす)

どじょう  1回使用量 60g 660mg	わかさぎ  1回使用量 100g 450mg	まいわし丸干し  1回使用量 70g 308mg
生揚げ  1回使用量 100g 240mg	チェダーチーズ  1回使用量 30g 222mg	牛乳  1回使用量 200g 220mg
がんもどき  1回使用量 80g 216mg	干しエビ  1回使用量 3g 213mg	京菜(水菜)  1回使用量 100g 210mg
ゴーダチーズ  1回使用量 30g 204mg	プロセスチーズ  1回使用量 30g 189mg	ヨーグルト(全脂無糖)  1回使用量 150g 180mg

◆参考:「調理のためのベーシックデータ第4版(女子栄養大学出版社)」 「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」 「食品成分最新ガイド栄養素の通になる第3版(女子栄養大学出版社)」 [2016/7/1作成]