

カルシウムについて

カルシウム(Ca)はからだの機能の維持や調節に欠かせないミネラルのひとつで、体重の約1~2%を占めています。ほぼ、全てのカルシウムが歯と骨に存在し、ごく一部は血液や筋肉、神経内にあり、骨量の維持や体のさまざまな機能を調整するはたらきをしています。

カルシウムは体にとって必要不可欠な栄養素で、不足すると骨粗しょう症をはじめとする、健康に影響する可能性があるため、日ごろから十分に摂取することが必要です。今回の内容はカルシウムの摂取状況や役割についてです。



● 摂取状況

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、摂取カルシウムの推奨量は成人男性で700~800mg/日、成人女性で600~650mg/日とされています。同省の「国民健康・栄養調査(2019年)」によると、カルシウムの平均摂取量が505mg/日(総数)であり、不足している傾向にあるようです。

● カルシウムの吸収について

摂取したカルシウムの20~30%程度を小腸から血液内に吸収し、身体に必要な箇所に運んで利用しますが、吸収されたカルシウムが全て利用されるわけではありません。一部は、新しい骨をつくるためのカルシウムの入れ替わりに利用されますが、残りは尿中に排泄されてしまいます。つまり、毎回の食事で摂取できるようにすることが大切だということです。

また、乳幼児では吸収率60%だったのに、成人期には15~20%と加齢に伴って低下していきます。

● 効率よく摂取しましょう

カルシウムは、牛乳、チーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻などにも多く含まれます。牛乳や乳製品は、カルシウムの吸収率が高いうえに、1回の摂取量も多いので効率よく摂れます。

体内でのカルシウムの利用効率を高めるには、ビタミンDが必要です。ビタミンDを多く含む食品は、魚(イワシ・サンマ・サケ)、きのこ(キクラゲ・椎茸)などがあります。また、ビタミンDは、日光を浴びると体内で生成されるため、外で元気に遊ぶ、適度な運動をすることも大切です。

不足するカルシウムを補うためには、せいきょう牛乳200ml、木綿豆腐200g、納豆4パック程度が目安です。カルシウムが多い食品を上手に組み合わせて不足分を補いましょう。

東海コープ
ホームページに
「おいしくて、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2022年
1月2週
(2号)

東海コープからの
おいしくて、
安全なおはなし

