

すこやかカレンダー特別号 その3

カルシウムを上手に摂る方法

カルシウムは人体に約1kg存在し、その99%は骨に、残りの1%は血液などに存在しています。

血中のカルシウムは尿や汗として日々失われ、失われたカルシウムを補うために、骨に蓄えられていたカルシウムが血中へ移動します。

つまり、骨にカルシウムを蓄えておくためには、日々の食事から十分な量のカルシウムを摂取する必要があります。例えば、成人では1日に650~700 mgのカルシウムが必要とされています(右の表をご覧ください)。

<1日に必要なカルシウム量>

年齢	男性	女性
30~49歳	650mg	650mg
50~69歳	700mg	650mg
70歳以上	700mg	650mg

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」より

○骨粗鬆症予防のためのカルシウム摂取

骨密度のピークは20歳前後で、その後50歳代以降から徐々に低下していくと言われています。

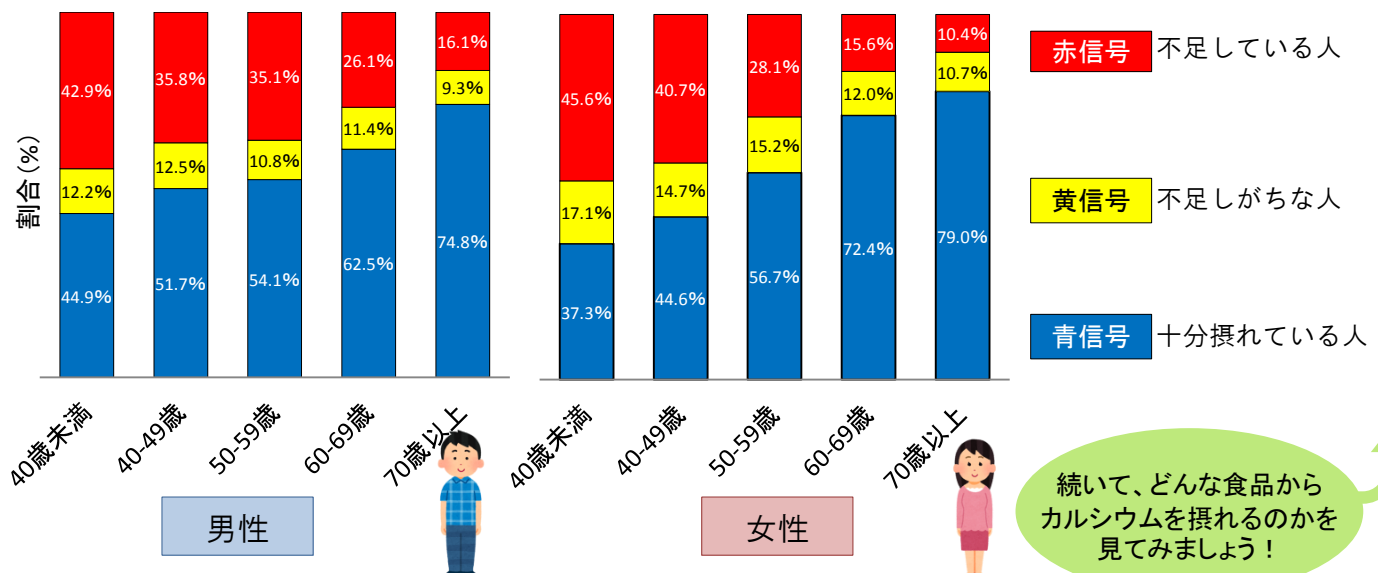
つまり、骨粗鬆症のリスクは、加齢によって高まるのです。

いくつになっても骨を丈夫に保つには、できるだけ早い段階から骨密度を高い状態にしておくことが大切です。そのためには、年齢、性別を問わず、日頃からカルシウムを十分に摂取することが重要です。

皆さんのカルシウム摂取状況を見てみましょう!

下のグラフは、当センター受診者のカルシウムの摂取量が十分かどうかを男女別・年齢別に集計したものです。右上の表に示した量と比べて、カルシウムを十分に摂れている人を青、必要な量が摂れていない人を赤、もう少しで必要な量を摂れそうな人を黄色で示しています。

グラフを見ると、年齢の若い人たちほどカルシウム不足である可能性が高いことがわかります。歳を重ねるほどに骨の健康に注意するようになり、カルシウム摂取量が増えるのかもしれませんが、「まだまだ大丈夫」と油断せず、今日から食事に気をつけてみませんか?



続いて、どんな食品からカルシウムを摂れるのかを見てみましょう!

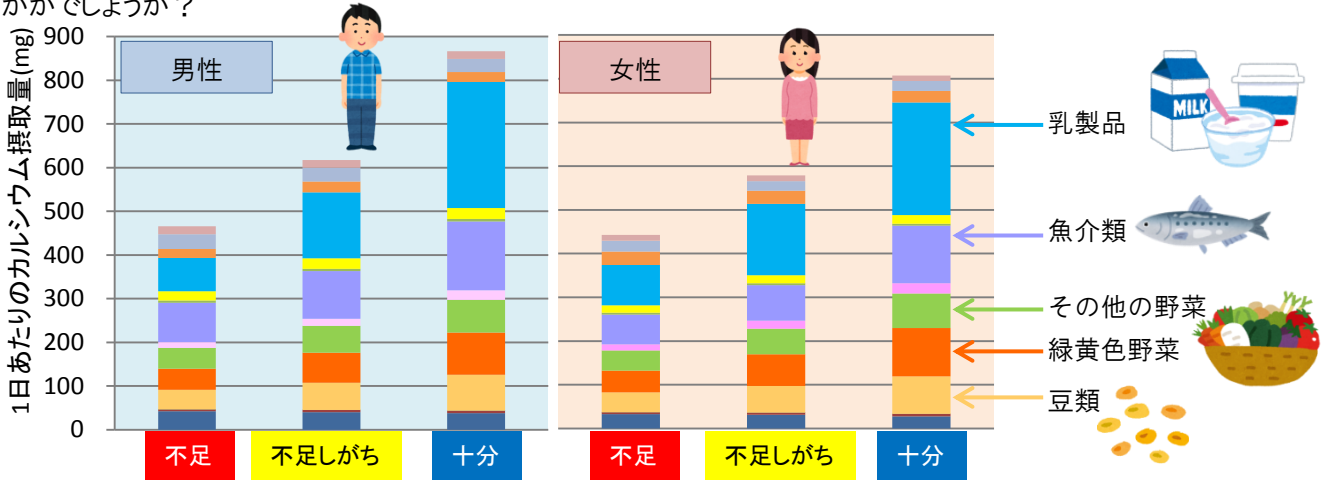
※このグラフは、2015年1~4月に本センターで人間ドックを受診した方を対象に実施した、お食事の摂り方についての調査に基づいて作成しました。詳しくはすこやかカレンダー特別1号をご覧ください:

<http://dock.luke.ac.jp/data/HealthCalendar/49/sukoyakaSpecial.pdf>

カルシウムをどんな食品から摂っているのでしょうか？

下のグラフは、カルシウムが足りている人、不足している人が各食品から摂取しているカルシウムの量です。皆さんは、主に乳製品や魚介類(骨ごと食べる魚)、野菜、豆類からカルシウムを摂っていることがわかります。その中でも、**乳製品の摂取量の違いが、カルシウム摂取量の差を大きくしているようです。**牛乳で例えると、カルシウム摂取が十分な人は200~300cc程度、不足している人は100cc程度以下を1日に飲んでいるということになります。

あなたのカルシウム摂取量が十分かどうかを判断する1つの目安として、普段の乳製品の摂取量を振り返ってみてはいかがでしょうか？



いろいろな食品からカルシウムを摂取しましょう！

上のグラフを見ると、カルシウム摂取量が不足している人は、1日に**あと200mg**のカルシウム量を摂取しなくてはなりません。この量は、牛乳なら200cc、ししゃもなら4尾程度で補えます。

下の図に、**カルシウム約50mg・100mg**を補える食品とその量を表しました。

カルシウムは、意外といろいろな食品に豊富に含まれています。下に出ている食品を参考に、自分の食生活にあった食品を選び、上手にカルシウムを補いましょう！

カルシウム約50mgが摂れる食品



小松菜のお浸し
(50g)



いりごま(5g)



切り干し大根
(乾燥・10g)



納豆(1パック)



ひじき(乾燥・10g)

カルシウム約100mgが摂れる食品



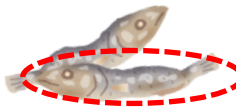
干しエビ(5g)



牛乳
(100cc)



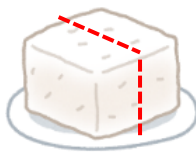
ししゃも(2尾)



丸干しいわし
(1尾)



プロセスチーズ
(1ピース)



木綿豆腐
(1/2丁)

カルシウムを摂る上でのポイント

- 魚は骨ごと食べることでカルシウムを摂取できます。**骨ごと**食べられる魚を積極的に摂取しましょう。
- なるべく食品から摂りましょう。サプリメントでの摂取は**過剰症**を引き起こす恐れがあります。
- 脂質の摂り過ぎが気になる方は、牛乳やヨーグルトを食べる場合に**低脂肪、無脂肪のもの**を選びましょう。
- **適度な運動**も骨密度の強化に効果的です。無理のない範囲で、積極的にからだを動かしましょう。

