



関西エリア ABCラジオ (AM1008・FM93.3MHz)
毎週日曜日の「ABCフレッシュアップベースボール」
関東エリア TBSラジオ (FM90.5・AM95.4MHz)の
毎日夜7時の時報を提供しています！



「カルシウム家族」と
一緒に楽しく健やかに！
健やかな毎日を送るためのカルシウム情報を、
アニメ「カルシウム家族」で楽しく
ご紹介しています！

カルシウム家族 検索

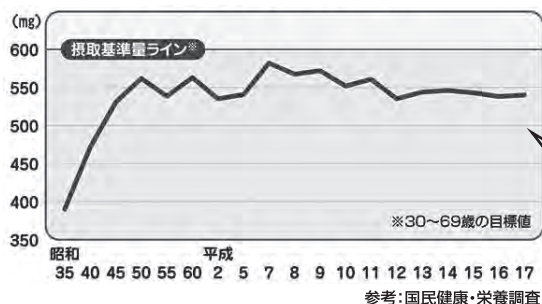


カルシウム家族
©トマン

知るほどに納得！体に大切な“足りない”栄養素

カルシウムは「吸収」で決まる！

日本人のカルシウム摂取量

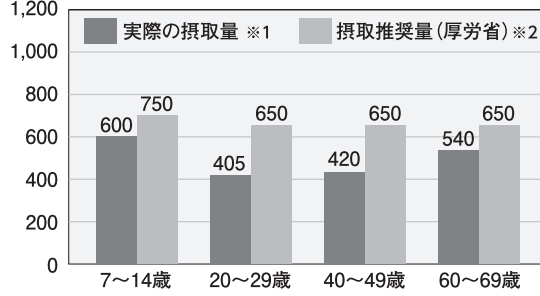


カルシウムの
推奨量を
満たせない日本人

カルシウムは、体の働きにとって大切な栄養素のひとつですが、
日本人は昭和35年以来、一度も推奨量に達したことがありません。

カルシウムは食事だけでは補いきれない？
カルシウム不足は若い世代にも起きている？
まずは正しいカルシウムの知識を！

(mg) 年代別1日のカルシウム摂取量と推奨量の差(女性)



ご存知ですか？

血を固める(止血)

菌を防御(免疫)

カルシウムは、骨や歯をつくるだけではありません。

カルシウムは、血液で運ばれながら、細胞から細胞へ“情報伝達”をするメッセンジャーです。
細胞は、カルシウムから情報を得ることで様々な働きをします。

細胞分裂(代謝)

カルシウム不足で情報伝達が滞ると...

たとえば、すい臓の一部にある細胞は、カルシウムが血糖値の上昇を伝達すると、インスリンを分泌してこれを抑えようと働きかけます。そこでカルシウム不足で血糖値上昇の情報滞ると、インスリンが分泌されず血糖値が上がり続け、やがて糖尿病のリスクが高まります。

カルシウムの情報伝達を円滑にするために、血液には血中のカルシウム量を一定に保つ働きがあるのよ。

血液中のカルシウムが不足すると...

副甲状腺ホルモン(PTH)が骨の中のカルシウムを取り出し、不足した血液中のカルシウムを補おうとします。

しかし!

副甲状腺ホルモンは、常にカルシウム不足の状態が続くと、骨の中のカルシウムを過剰に溶かしてしまう性質があります。

そうすると...

必要とされるカルシウムよりも沢山のカルシウムが補充されるため、血液中にカルシウムが溢れてしまう状態になります。これを「カルシウムパラドックス」といいます。

カルシウムパラドックスは、動脈硬化、高血圧など生活習慣病の原因になるのよ!

だから毎日カルシウム!

カルシウムは「量」より「質」。

沢山摂れば良いのではなく、吸収率を意識して選ぶことが大切です。

カルシウムは毎日「貯金」

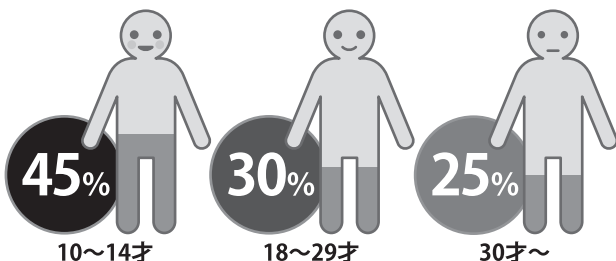
体内のカルシウムは、体重の2%。例えば体重50kgなら、カルシウムは1000gしかありません。そのうち10gは細胞や血中に、残りの990gは骨や歯の中に蓄えられます。しかし、カルシウムは汗や尿で毎日180mg～400mg(30代の成人・安静時)が体の外に排出されています。

カルシウムは、喫煙、飲酒、ストレスでもたくさん使ってしまうよ。

カルシウムは摂取量＝吸収量ではありません

食品に含まれるカルシウムは、それを食べることで全て吸収されるわけではありません。また、その吸収率は加齢とともに下がります。

カルシウムの体内吸収率の変化



カルシウムのイオン化

カルシウムは体内では単独で存在せず、他の元素にくっついています。しかしこの状態では腸で吸収されにくいので、胃の中で他の元素と切り離す必要があります(イオン化)。カルシウムはイオン化されることで腸での吸収率が高くなります。このイオン化される割合は、カルシウムの種類によって異なるため、イオン化率の高いカルシウムがおすすめです。

カルシウムの腸管吸収率

カルシウムはイオン化されても腸内で100%吸収されるとは限らず、食べた食品やサプリメントの種類によって吸収率は異なります。カルシウムが腸内でどれくらい吸収されるかの割合を「腸管吸収率」といい、腸管吸収率を明記したカルシウム入り食品もあります。



公益財団法人骨粗鬆症財団理事長
国際骨粗鬆症財団理事
折茂 肇
Hajime Orimo