

# カルシウム

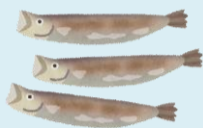

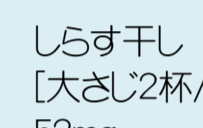

カルシウムは、健康を維持するために必要なミネラルの1つです。体内のカルシウムのうち99%は骨、歯などの硬組織に存在し、残りの1%は血液、筋肉、神経などの軟組織に存在しています。今回はカルシウムの主な働き、多く含まれる食品、摂取のコツをご紹介します。

## 💡 主な働き

- ◎ 骨や歯の材料となる
- ◎ 血液を凝固させる
- ◎ 細胞を分裂、分化、増殖させる
- ◎ ホルモン分泌を促す
- ◎ 筋肉の緊張を抑える
- ◎ 唾液、胃液、膵液分泌を促す
- ◎ 筋肉の収縮を促す
- ◎ 神経の興奮を抑える

## 💡 多く含まれる食品





### 魚介類

 ししゃも [3尾/60g] 198mg	 干しえび [10g] 710mg
 しらす干し [大さじ2杯/10g] 52mg	 しじみ [中10個/50g] 120mg

### 野菜、海藻類、種実類

 小松菜 [4分の1束/95g] 162mg	 いりごま [小さじ1杯/3g] 36mg
 乾燥ひじき [10g] 100mg	 干しわかめ [5g] 39mg

### 大豆製品


 生揚げ [1枚/120g] 288mg	 木綿豆腐 [半丁/150g] 140mg
 絹豆腐 [半丁/150g] 113mg	 納豆 [1パック/50g] 45mg

### 乳製品


 ヨーグルト [1カップ/100g] 120mg	 スkimミルク [大さじ2.5杯/20g] 220mg
 プロセスチーズ [1切/18g] 113mg	 牛乳 [コップ1杯/200g] 220mg

カルシウム不足により、筋肉の痙攣を引き起こすことがあります。また、骨密度の減少につながり骨粗しょう症を発症するリスクが高まります。成人男性は1日あたり700～800mg、女性は600～650mgを目安に摂りましょう。

## 💡 摂取のコツ

- 

**ビタミンD、ビタミンKと共に摂る**

➡ ビタミンDを多く含む魚類やきのこ類、ビタミンKを多く含む納豆、緑黄色野菜、海藻類と共に摂ることで、カルシウムが体内へ吸収されやすくなります。
- 

**汁物やふりかけにアレンジして摂る**

➡ 汁物に牛乳や豆乳を入れたり、小魚やごま、わかめをすり鉢やフードプロセッサーで細かく潰してふりかけにするなどのアレンジを加えると様々な料理の中で摂取しやすくなります。

**!** カルシウム剤やカルシウムサプリメントを使用する場合は、1回の摂取量や併用するサプリメントにより血管障害(※1)や高カルシウム血症(※2)を発症する可能性があります。薬剤やサプリメントの服用については医師への相談をおすすめします。

※1 血管障害…動脈、静脈、毛細血管が詰まることや裂けることなどにより、身体の組織に十分な血液を送ることができなくなる状態のこと。

※2 高カルシウム血症…血液中のカルシウム濃度が10.2mg/dL以上となる状態のこと。

今回ご紹介したカルシウムが含まれる食品や摂取のコツを健康の保持、増進のためにご活用ください。