



スポーツの秋。丈夫な骨でケガを防ぎましょう!

まだまだ暑い日が続きますが、朝夕には秋の気配を感じる日も、徐々に増えてきます。夏の暑さでついついサボりがちだったウォーキングなどの運動も、そろそろ再開したいですね。でも、急な運動は禁物です。少しずつ、体を慣らして行かないと、思わぬケガに繋がりがありません。

今回は、私たちの体を支える骨格の形成に欠かせない、「カルシウム」についてのお話です。カルシウムの不足は、ケガだけでなく、様々な体調不良の原因となってしまうので注意が必要です。

不足しがちなカルシウム

カルシウムが少ない日本の土壌
火山の多い日本の土壌は、酸性に偏りやすいため、カルシウムなどのアルカリ性ミネラルの含有量が、非常に低くなっています。また、梅雨や台風による激しい雨により、土壌中にミネラルが溜まりにくいという、気象的な原因もあります。

こうした土壌で栽培される日本の野菜は、他国の野菜に比べて、カルシウムの含有量がとても低くなっています。そのため、あまり意識をせず普通に食事を摂っているだけでは、どうしてもカルシウムが不足しがちになってしまいます。

カルシウムの役割

体内のカルシウムの99%は、骨や歯に存在しています。このことから、丈夫な骨や歯の維持に、カルシウムの存在が欠かせないことが分かります。また、カルシウムの役割は、骨や歯を丈夫に保つだけではありません。カルシウムが不足すると、次のような症状も現れてしまいます。



- 高血圧や動脈硬化、糖尿病など、生活習慣病を悪化させる原因の一つになる。
- 筋肉の収縮のコントロール機能が低下し、筋肉の痙攣などが起こりやすくなる。
- 刺激に対して神経が過敏となり、イライラしやすくなってしまう。

このように、カルシウムの不足は、思わぬところに影響してしまいますので、十分な注意が必要です。ただ、カルシウム不足と聞いて、皆さんが真っ先に思いつく病名は、「骨粗しょう症」ではないでしょうか。

骨粗しょう症の仕組み

カルシウムは体内で生成されませんが、食事などにより摂取しなければなりません。しかし、カルシウムの摂取量が低くなり、体内のカルシウムが不足すると、骨に



含まれるカルシウムが溶け出し、足りない分を補給してくれます。つまり、骨はカルシウムの貯蔵庫の役割も果たしています。

一見、よくできた仕組みのように思えますが、実はこれが骨粗しょう症の原因です。カルシウム摂取の不足が慢性化してしまうと、骨組織からどんどんカルシウムが溶け出てしまいます。そのため、骨本来の丈夫さが失われ、非常にもろい骨になってしまいます。この、骨のカルシウムが減少し、骨組織が粗くなり、強度不足になった状態を、「骨粗しょう症」といいます。

効率よくカルシウムを摂取する

骨粗しょう症の原因は、食物摂取によるカル

シウム不足だけではありません。加齢などにより、腸でのカルシウムの吸収率が低下してしまうことも大きな原因です。特に女性の場合、50才を過ぎた頃から、カルシウムの吸収率が低下してしまいます。そのため、日頃から効率のよいカルシウムの摂取を、心がける必要があります。

カルシウムの吸収を高めるビタミンD

もともとカルシウムは、とても吸収されにくいミネラルですが、その吸収を助けてくれるのがビタミンDです。

ビタミンDは、カルシウムを吸収する小腸の働きを助けたり、骨の新陳代謝を促進し、骨の形成力を高めてくれます。効率よくカルシウムを吸収するには、ビタミンDを同時に摂取することがとても重要となります。

カルシウム、ビタミンDの必要摂取量

左表はカルシウムとビタミンDの一日あたりの摂取基準です。どんなものでもそうですが、過度な摂り過ぎはよくありません。サプリメントなどを利用する場合の参考としてください。また、下段でご紹介するメニューには、一人前あたりに含まれるカルシウムと、ビタミンDの含有量を示しています。()内の%は、一日あたりに必要な摂取量に対する目安を示してあります。日々の献立のご参考としてみてください。

カルシウムの摂取基準

年齢(歳)	カルシウム		許容上限摂取量(mg)
	所要量(mg)	男	
0~(月)	200		—
6(月)~5	500		—
6~8	600		—
9~11	700		—
12~14	900	700	—
15~17	800	700	—
18~29	700	600	2,500
30~69	600		—
70以上			—
妊婦	+300		2,500
授乳婦	+500		2,500

ビタミンDの摂取基準

年齢(歳)	ビタミンD		許容上限摂取量(μg)
	所要量(μg)		
0~12(月)	10		25
1~5			50
6以上	2.5		50
妊婦	+5		50
授乳婦	+5		50

◆お料理に含まれる栄養素(カルシウム・ビタミンD)の量◆

	カルシウム(mg)	ビタミンD(μg)
豆腐とわかめの味噌汁	64 (11%)	0 (0%)
きのこのマリネ	1 (0.2%)	1 (40%)
切り干し大根の煮物	90 (15%)	0 (0%)
麻婆豆腐	208 (35%)	1 (40%)
サバの味噌煮	28 (5%)	11 (440%)
ひじきご飯	157 (26%)	0 (0%)
焼鮭	19 (3%)	39 (1560%)



()内は、成人の一日所要量に対する目安