

カルシウムは欠かせない！

監修：岡 希太郎（東京薬科大学名誉教授）

健康な日々を送るには20種類以上もの『ミネラル』が必要です。なかでも『カルシウム』は『ミネラル』の中でもっとも多く体内に含まれていて、骨や歯の主な構成成分として、体の骨格を保つだけでなく、個々の細胞が生きていくための重要な役割も持っています。

『カルシウム』は油断すると不足してしまいます。特に閉経後のご婦人では、ホルモンバランスの崩れから『カルシウム』不足が目立ちます。骨粗しょう症を予防したり、免疫機能を維持したり、心臓や筋肉の働きを高めたり、物忘れを防ぐためにも、『カルシウム』不足にならないよう注意しましょう。

だからといってサプリメント等でカルシウム製剤をいくら飲んでも無駄に終わる可能性もあります。カルシウムは小腸で吸収されますが、小腸上部では、活性型ビタミンDの作用によって吸収されるからです（お薬情報 No.11 参照）。カルシウム製剤を選ぶときは、ラベルをよく読んで、ビタミンDを含んだものを選ぶようにして下さい。よく分からないときは、薬剤師に相談して下さい。

『マグネシウム』も、骨や歯の形成に必要な『ミネラル』です。また、『マグネシウム』は、多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素です。一方、『リン』の過剰摂取は『カルシウム』の吸収率を低下させますので注意しましょう。加工食品、スナック菓子は控えめに！

1. カルシウムの1日の必要量は？

厚生労働省は日本人の1日の必要量は成人で700mg、成長期の子供で900～1100mgと定めています。ところが、日本人が実際に摂取しているカルシウムの量は下表のように1日550mg程度で、全ての年代で厚生労働省の定める必要量を満たしていません。

日本人の1日平均的カルシウム摂取量（mg）

	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
男性	517	770	621	471	475	507	533	613	582
女性	481	671	487	458	475	500	560	598	539

2. カルシウムを必要量摂取するためには？

牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品、豆腐などの大豆製品、骨ごと食べられる小魚、そして緑黄色野菜などがカルシウムを豊富に含んでいます。食物で十分に摂取できない方は、サプリメントを上手に利用して、1日700mgを摂取するようにしましょう。



牛乳はカルシウムとリンの割合が理想的なカルシウムの素です。牛乳が苦手な方は、スキムミルクをハンバーグやカレーなどを作る時に入ると、手軽にカルシウム補給ができます。

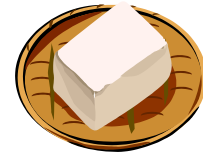
カルシウム

欠乏症：骨を作るのに必要なカルシウムが不足すると、骨粗鬆症になります。またカルシウムは、神経の伝達機能や血液の凝固、酵素の活性化にも重要な役割を持っているため、不足すると高血圧、筋力低下、いらいら感など幅広い症状がでてきます。

1日摂取量：700mg（上限：2300 mg）

不足気味だと感じたら：

- 牛乳（コップ1杯）：220mg
- ししゃも（3尾）：162mg
- 小松菜（1/4束）：270mg
- 豆腐（1/2丁）：180mg



👉 アマランサスとは、南米アンデス山脈でインディオたちの手で古代から栽培されていたやや苦味のある雑穀です。カルシウムと鉄分が豊富に含まれおり、ひえ、あわ、きびの10倍～13倍と多く含まれています。十穀米などに含まれていることがあります。



3. カルシウムを十分摂っていても欠乏する原因

食物やサプリメントを利用して、せっかくカルシウムを必要量摂取しても、欠乏症を起こすことがあります。ビタミンDとマグネシウムはカルシウムの吸収と骨の形成を助ける働きをもっているため、せっかくカルシウムを必要量摂取しても、ビタミンDとマグネシウムの摂取が少ないと、カルシウム不足になってしまいます。

また、リンはカルシウムの吸収を阻害するので、リンを過剰に摂取すると、必要量のカルシウムを摂取しても吸収されません。また、女性は更年期になるとホルモンのバランスが変化して骨からカルシウムが減っていきます。ですから、カルシウムを十分に補わなければいけません。

ビタミンD

欠乏症：骨や歯の発育不良。子どもの場合は（くる病；O脚やX脚）、更年期以降の女性では骨粗しょう症がみられます。

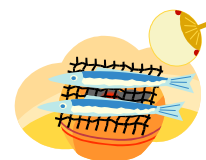
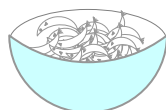
1日摂取量：5 μ g（上限：50 μ g）

妊娠と授乳期には特に不足しやすくなるため、補給を心掛けましょう。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるビタミンです。閉経期の骨粗しょう症の進行を予防するため、医薬品として活性型ビタミンD3が使われています（処方せん薬）。

不足気味だと感じたら：きくらげ（炒め物1人分）：3.5 μ g

さんま（1尾）：3.7 μ g

しらす干し（大さじ1杯）：3.7 μ g



※おくすり情報 No.11「ビタミンは副作用の少ないくすり」より抜粋

マグネシウム

欠乏症：長期にわたって摂取量が不足すると、骨粗しょう症、心疾患、糖尿病といった生活習慣病のリスクが高まる可能性があります。

1日摂取量：成人男性：370mg、成人女性：280mg

食品からとる場合には、とり過ぎる心配はまずありません。サプリメントや健康食品から摂取の場合は、成人で上限350mgです。とり過ぎた場合には、下痢になりやすいので注意が必要です。

不足気味だと感じたら：ココア（コップ1杯）：88mg

ひじき（煮物一人分）：62mg

納豆（1パック）：50mg

ホウレン草（1束）：42mg

胡麻（小さじ1杯）：25mg



リン

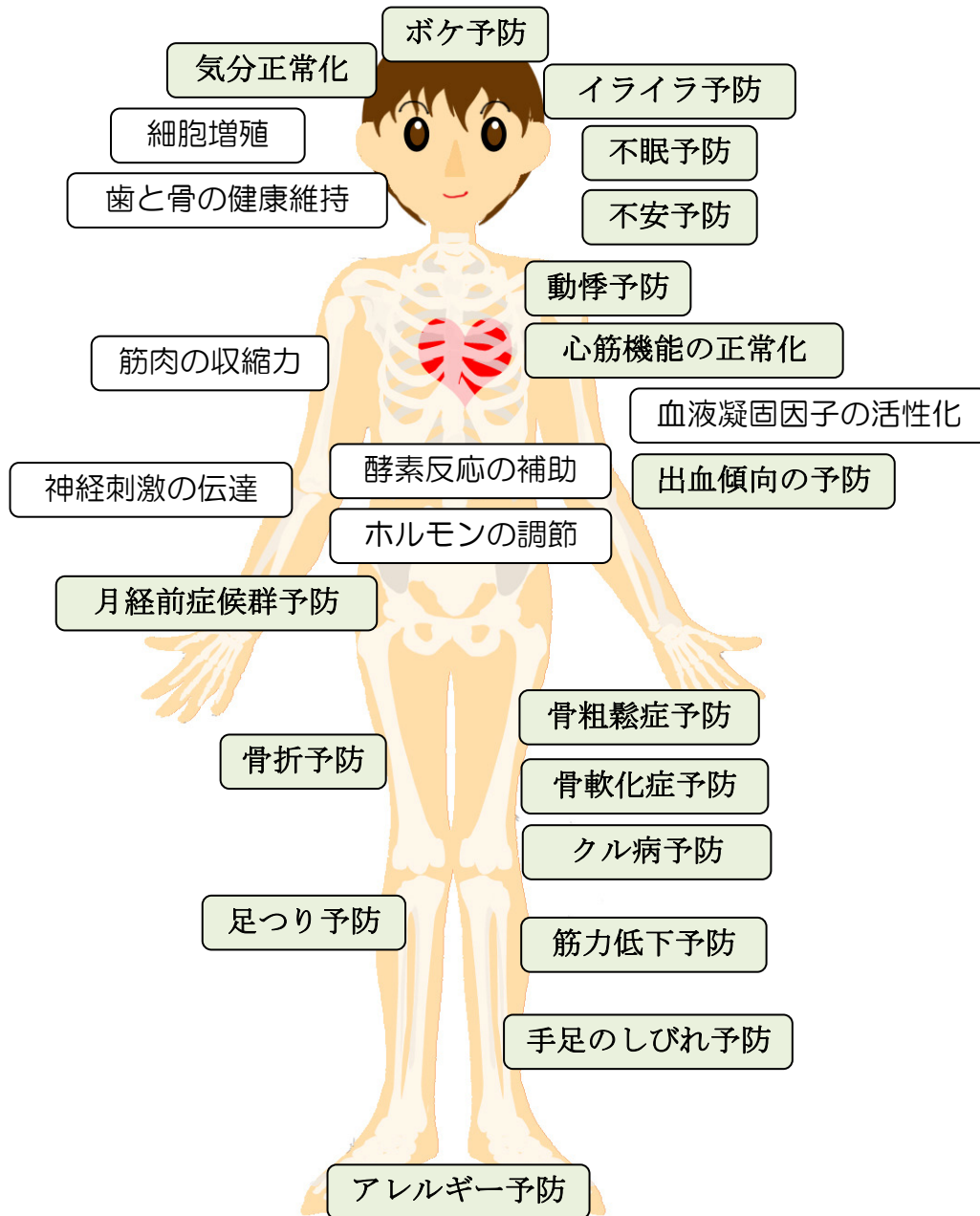
1日摂取量：成人男性：1050mg、成人女性：900mg（上限：3500mg）

多くの食品に含まれているため、不足することは、まずありません。むしろ加工食品を利用することの多い方は、食品添加物としてよく使われているため、過剰摂取の可能性があります。摂りすぎは、逆に骨をもろくしてしまうこともあるので注意が必要です。



食品添加物、スナック菓子の食べ過ぎは危険です！！

4. カルシウムの生理作用と病気の予防



カルシウムの働きは全身に及んでいます。何となく体調が悪い、元気が出ない、寝つきが悪い、イライラするなどというときは、取りあえず「カルシウムかな？」と考えることをお勧めします。そんなときは、お茶やコーヒーのカフェインがカルシウムの働きを助けます。ただし、飲み過ぎにはご注意ください。

HAB おくすり情報 No.13

2008年11月1日 発行

発行：特定非営利活動法人エイチ・エー・ビー研究機構 代表者：理事長 深尾 立

千葉県市川市菅野 5-11-13 市川総合病院 角膜センター内

HAB 研究機構 市民公開シンポジウム事務局

TEL：047-329-3563 / FAX：047-329-3565

編集責任者：広報担当理事 岡 希太郎

事務局 鈴木 聡

著作権法の定める範囲を越え、無断で複写、複製、転載することを禁じます。