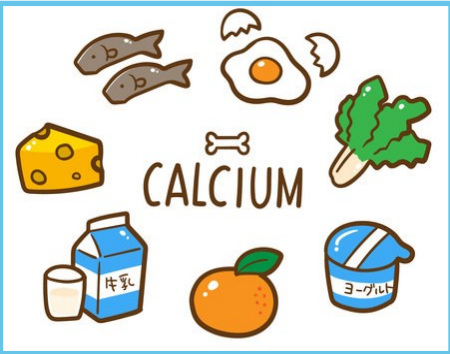


カルシウムの働き！

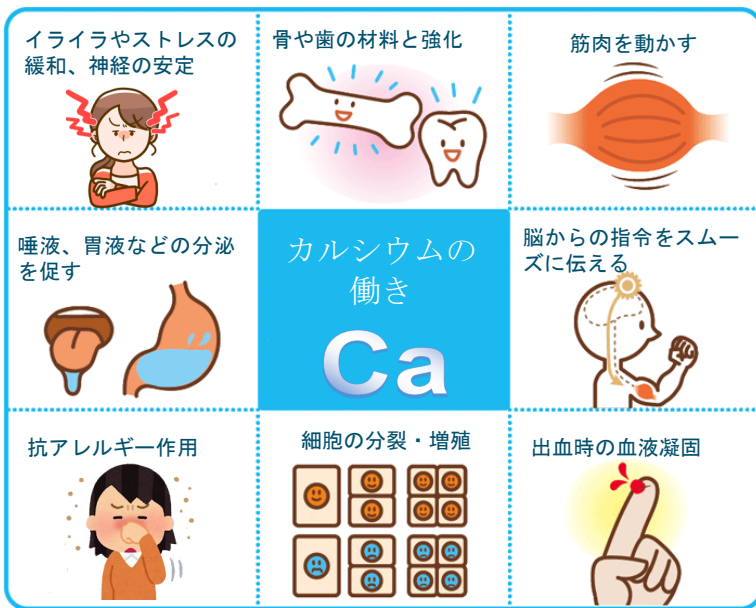


カルシウムはミネラルの一種で、体内では合成できないため、食べ物から摂取しなければなりません。体内にあるカルシウムの99%は骨や歯の形成に使われるだけでなく、骨はカルシウム貯蓄所の役割も果たしています。残りの1%は血液中や細胞にあり、筋肉や神経の働きを正常に保つなどの役割があります。

小腸で吸収

食物中のカルシウムは胃酸によって溶解し、カルシウムイオンとなって腸に送られ、腸管から吸収されます。但し、小腸から吸収されたカルシウムがすべて利用されるわけではありません。吸収されたカルシウムは血液によって体の隅々まで運ばれ、必要な分だけ吸収され、残りは糞便や尿中に排泄されます。

血液中のカルシウムは、常時同じ濃度に維持されています。カルシウム摂取量が少なくなると、骨から溶け出すカルシウムの量が増加し、結果的に骨に蓄積されていたカルシウムの量が減少します。



【カルシウムとシワ】

顔の骨も加齢により骨量が減少し、シワやたるみの原因となっているという内容が、エール大学の内分泌学会で発表されました。大学の研究グループが、閉経後3年以内の50歳前後の女性114人の顔や首の11ヶ所の肌と骨密度を調べた結果、女性のシワと骨密度に一定の相関関係があり、肌に張りがある人は骨密度が高く、シワの多い人は骨密度が低かったということがわかったそうです。見た目も若々しく保つためには骨の老化を遅らせることが重要です。骨の老化を遅らせるために、カルシウムを積極的に摂取するのはもちろん、カルシウムの吸収を高めるビタミンDの摂取や適度な運動も大切です。 時事通信2011/6/7(配信記事より)



【カルシウムの摂取量の目安】

カルシウム(Ca)を多く含む食品には小魚、海藻、牛乳、乳製品、根菜類、緑黄色野菜があります。平均吸収率は例えば、牛乳50%、小魚30%、ほうれん草17%で、①乳製品②小魚③野菜の順です。また、Caの吸収を促進する成分にビタミンD、乳糖、カゼイン分解物、リジン(アミノ酸)が挙げられます。ビタミンDはきのこ類、魚類に、乳糖、カゼインは乳製品に多く含まれています。しかし●女性の閉経 ●ビタミンD3不足 ●運動不足 ●食塩や糖分の摂りすぎ ●ストレス ●薬 ●喫煙 ●加工食品(スナック菓子、インスタント食品、ハム)など、様々な原因で血液中のカルシウムが減ると、骨からカルシウムが溶け出し、当然骨内のカルシウム量は減少します。特に高齢期や閉経後の女性では、骨がもろく折れやすい骨粗鬆症が起こりやすくなります。そのため、不足しがちな方は多めに取られることをおすすめ致します。



骨の細胞は毎日入れ替わる！

体内では、毎日骨がつくられるのと、骨が壊される(骨からのカルシウムが溶出)が繰り返されています。これを骨代謝と言います。健康な骨は「作る・壊す」のバランスが取れていますが、食事から摂るカルシウム摂取量が不足すると、骨をどんどん壊しカルシウムを放出しなければならず、壊し過ぎて作るのが追いつかないため、スカスカの脆い骨になります。カルシウムは吸収されにくい成分なので、毎日の食生活が大切です。



発育期 約500~900mg	成人 約600mg	授乳期 約1100mg	更年期 約600mg~ 1000mg	老年期 約600mg~

CALTOP-D \$50(SRP)1300tabs

「CALTOP-D」はカルシウムに不足しがちなビタミンD3と身体に必要なミネラルをバランスよく配合したカルシウムサプリメントです。



参考資料：<https://www.j-milk.jp/knowledge/nutrition/h4ogb40000003ku5.html>
<http://www.calcium-ion.jp/20180622/1315> <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenshidou/faq/306.html> <https://www.orthomolecular.jp/nutrition/calcium/>
<https://www.jpof.or.jp/osteoporosis/nutrition/calcium.html>