

雪が融け少しづつ活動的になる季節（＼＾ ｾノ）骨や歯の健康を維持するために、今回はカルシウム、ビタミンDについて考えてみましょう。

カ ル シ ウ ム	ビ タ ミ ン D
強い骨や歯を維持し、体のさまざまな機能調節	カルシウムの吸収を助け、骨や歯をじょうぶに

【 体 内 で の 働 き 】

<ul style="list-style-type: none"> ・ 人体内に最も多く含まれるミネラルで、その量は成人で約 1 kg(体重の 2 %前後)含まれています。 ・ 骨と歯の形成 体内カルシウムのじつに 99 %が骨と歯にあり、骨はカルシウムの貯蔵庫といわれ、必要に応じ、とり入れたり、血液中に溶出させたりします。 ・ 血液凝固に関与(その濃度は 1 dl 当り 9 ~ 11 mg にコントロールされている) ・ 筋肉収縮に関与(心臓が規則正しく拍動するためにも必要) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 骨や歯の健康にかかわりの深いビタミンです。食べ物からとるほか、日光に当たることで体内でもある程度作られます。 ・ カルシウムの吸収をサポート カルシウム結合たんぱく質の合成を盛んにし、小腸からのカルシウムの吸収を高める。 ・ カルシウムの骨への沈着をサポート 血液中のカルシウムを骨へ運び骨に沈着するのを助ける。 ・ 血液や筋肉のカルシウム濃度を調節
---	--

【 ど の く ら い 摂 る 】

男女共：600 mg 上限量：2300 mg 例：牛乳 200 g + 丸干イワシ 50 g + 納豆 50 g + 小松菜 70 g	男女共：5 μg 上限量：50 μg 例：ぶり 65 g
---	------------------------------------



【 不 足 す る と 】

<ul style="list-style-type: none"> ・ 成長期に不足すると、骨や歯の形成障害を起こします。 ・ 高齢期には骨がもろくなる骨粗しょう症が見られます。骨粗しょう症はカルシウムの摂取だけでなく、ほかの栄養素や運動も含めた生活習慣の改善が重要です。 ・ 慢性的なカルシウム欠乏になると骨から血液中への溶出が過剰になり余分なカルシウムが血管などに沈着し高血圧や動脈硬化などの生活習慣病につながります。(カルシウムパラドックス) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 乳幼児期に不足するとカルシウムが骨に沈着しにくいため骨の成長が悪くなり、クル病になることがあります。 ・ 成人では骨軟化症になります。体じゅうの骨が変形し曲がってしまう病気です。 ・ 閉経後の女性や高齢者の場合は、骨粗しょう症の原因にもなります。(ビタミンDが足りないとカルシウムの吸収・代謝が悪くなるからです。)
--	--

【 摂 り す ぎ る と 】

<ul style="list-style-type: none"> ・ 食欲不振、嘔吐、などの消化器症状などが起き、重症化すると昏睡や心停止がおきます。また長期間上限量を超える摂取量で尿路結石などが起こることもあります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 過剰症に注意が必要な栄養素です。上限を超える摂取量が続くと血中カルシウム濃度が上昇し全身倦怠感や食欲不振、嘔吐を起こします。また、不要にカルシウムを沈着させ腎不全などの、臓器障害を起こすことがあります。
--	--



【 多 く 含 む 食 品 】

<ul style="list-style-type: none"> ・ 牛乳, プロセスチーズ, プレーンヨーグルト, 納豆, ・ シシャモ, ウナギの蒲焼, 小松菜, 切干大根, ごま 	<ul style="list-style-type: none"> ・ アンコウの肝, サケ, サンマ, ウナギの蒲焼, カレイ, 卵, ・ 身欠きニシン, きくらげ(乾), 干しいたけ
--	--

月に一度の割合で栄養だよりの発行をしております。皆様のご意見、ご感想をお聞かせください。