

## ちよつとずつサプリメント

### Vol,10 カルシウム

前回まではビタミンでしたが今回からはミネラルを紹介します。  
ミネラル1番目はカルシウムです。

#### カルシウムは不足している

カルシウムは自分で作る事は出来ません。食べ物から摂る事で、使った分を補ったり、貯えたりするしかありません。

しかし、栄養調査結果では長年必要量に達していません。  
だからといって、一度にたくさん食べても吸収できる量は限られるので、毎日コツコツとる必要があります。

#### カルシウムは働き者

体内のカルシウムの99%は骨や歯に含まれています。残りの1%は血液や体液の中に含まれていて、特に血液中のカルシウムは常に一定の濃度に保たれていて、私達の体の機能の順調な働きを守っているといわれています。

- 1、 骨や歯を作る 骨粗鬆症を予防します
- 2、 筋肉の収縮や心臓の拍動を調整する働きを持ちます
- 3、 高血圧を予防します
- 4、 イライラを鎮め、集中力を高めます

#### 骨はカルシウムの銀行

食べたカルシウムは、小腸から吸収されて血中に入り、使う分を残して骨に蓄えられます。一方、血中には常に一定の濃度が必要なので、不足すると骨は自らを壊して補います。骨は体を支えると同時に不足に備え、銀行のようにカルシウムを貯金しています。

#### カルシウムの多く含む食品は

牛乳、小魚、海草、大豆および大豆製品、緑黄色野菜などです。

これらの食品をたっぷり摂ってカルシウム不足にならないようにしましょう。

またミネラルは協調して働くので、サプリメントの場合には、カルシウムとマグネシウムを1：1～2：1の比率がいいと言われています。

#### 摂りすぎにも注意

摂りすぎによる過剰症には、泌尿器系結石があります。

沖縄は水の硬度がもともと高いのでなりやすいです。サプリメントでは摂取量に注意して下さい。

中級科 新垣慶朗 (薬剤師)  
参考文献 「グリコ栄養成分百科」「サプリメント辞典」