

カルシウムをとりましょう！

骨粗鬆症を防ぎ、丈夫な骨を保つために欠かせないのがカルシウムです。カルシウムは私たちの骨や歯を作っている大切な成分です。また、筋肉の収縮をスムーズにしたり、神経の興奮を鎮めて精神を安定させるなどのはたらきがあります。不足すると骨の中がスカスカになり、骨折しやすくなります。特に、閉経後は骨にカルシウムを蓄えるはたらきをする女性ホルモンの働きが大幅に低下しますので、若いうちから意識して骨量を高めておくことが大切です。

骨は一度できたらそのままというわけではなく、毎日の新陳代謝によっていつも新しく生まれ変わっています。そのため、からだは毎日新しいカルシウムを必要としています。

もっともカルシウムの吸収率がよいのは牛乳、乳製品です。



カルシウムの多い食品といっしょにとりたい良質のたんぱく質やビタミンD。これらはカルシウムの吸収を助けます。ビタミンDはしいたけ、しめじなどのきのこ類・かつお、さけ、まぐろ等の魚類に含まれます。また、日光にあたることによって体内でビタミンDが合成され、カルシウムの吸収を高めます。

適度な運動はカルシウム貯蓄に有効です。

塩分のとりすぎ・アルコールの飲み過ぎ・たばこはビタミンDの吸収を妨げるので控えるなどの注意が大切です。



