

みなさんはカルシウムをしっかり取っていますか？

この飽食の時代ですが、日本人のカルシウムの摂取量は不足しているといわれています。



カルシウムというと歯や骨をつくり丈夫にするとイメージされる方が多いでしょう。実際、体内のカルシウムの99%が骨や歯に存在しますが、残りの1%は血液中や細胞組織に含まれ、筋肉や神経の働きを正常に保ったり、ホルモンの分泌、血液の凝固作用など生命活動に重要な役割を担っています。カルシウムが不足すると、骨がもろくなる骨粗しょう症はもちろん、高血圧や動脈硬化を招き、脳卒中や心筋梗塞の原因になるといわれています。また、痛みを伴う筋肉のけいれんや、そのほかに錯乱、抑うつ、忘れっぽくなる、などの症状が現れることもあります。

カルシウムを多く含む食品には牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品や、大豆や小松菜、煮干しやヒジキなどがあります。カルシウムの吸収を高めるためにはビタミンDが大切で、牛や豚のレバー、シイタケなどに多く含まれています。

また、同じものをたくさん食べるのではなく、いろいろなものをまんべんなくバランスよく食べるのが大切です。

最後に、運動も重要です。

骨にある程度の刺激を加えることは骨の代謝機能を高めます。さらに運動することで、腸の動きも活発になってカルシウムの吸収もよくなります。

日常生活の中に適度な運動を取り入れることが充実カルシウムライフのポイントとなりそうですね。



そら調剤薬局作塚店