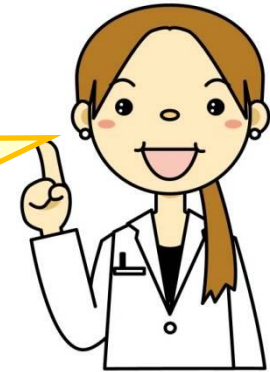


せがわ薬局 健康新聞 Ver.47



今回は**骨粗鬆症**にならないようするために、**食生活**でどのようなことを気をつけたらいいのか勉強していきましょう。

カルシウムってどれくらい摂ったらいいの？

1日あたりのカルシウム推奨量(mg)

健康な人を対象に設定された推奨量

年齢(歳)	男性	女性
12~14	1000	800
15~17	800	650
18~29	800	650
30~49	650	650
50~69	700	650
70~	700	650

※厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2015年版より

骨粗しょう症の人では
700~800mgの
カルシウム摂取が
勧められています。



骨を丈夫にするためには、
『**カルシウム**』が大切です。
日本人の1日当たりの
平均カルシウム摂取量は
499mgと報告されています。

右の表は、健康な人を対象に
定められたカルシウムの
推奨量ですが、日本人の
平均的な摂取量は、推奨量と
比べてだいぶ**少ない**ことが
分かります。骨粗鬆症の治療のためには、
1日700~800mg/日のカルシウム摂取が勧められています。

またカルシウムが不足すると、骨が弱くなるだけでなく

- ☆けいれんがおきる
- ☆体が痒くなる
- ☆手足がつる
- ☆動脈硬化
- ☆精神的に不安定になる



けいれん



かゆみ



手足がつる



イライラ



動脈硬化

などの症状がおきることがあります。
しっかりカルシウムを摂取しましょう。

カルシウムを多く含む食品

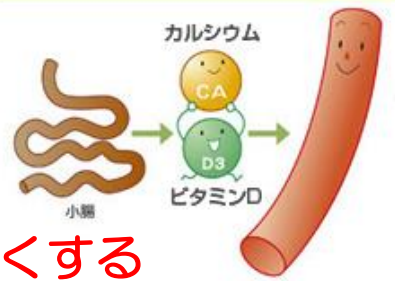
ヨーグルト 100g (120mg) 牛乳 200ml (230mg)
 いわし 丸干し1尾 (90mg) 小魚など
 みりん干し 1連 (160mg)
 チンゲンサイ 100g (130mg)
 油あげ 1枚 (90mg) 緑黄色野菜など
 ししゃも 丸干し2尾 (140mg)
 厚あげ 半個 (120mg) 大豆製品
 豆腐 半丁 (180mg)
 大根菜 50g (105mg)
 プロセスチーズ 30g (200mg)

ちょっとした工夫で摂取できるカルシウムの量も増えます。

主菜の「豚肉のしょうが焼き」を「麻婆豆腐」にすると
 → +カルシウム173mg
 カルシウム含量 21mg → カルシウム含量 194mg
 副菜の「レタスとキュウリのサラダ」を「ひじきの煮物」にすると
 → +カルシウム153mg
 カルシウム含量 15mg → カルシウム含量 168mg

骨を丈夫にするためには、カルシウムだけを摂取すればいいわけではありません。カルシウムの吸収を高めてくれる**ビタミンD**をあわせてとることが大切です。

丈夫な骨を作るには、カルシウムに加えて、ビタミンDのサポートが必要です。



- ☆腸でのカルシウムの吸収をよくする
- ☆骨をつくる骨芽細胞の働きを助ける
- ☆カルシウムが尿で排泄されるのを防ぐ
- ☆筋肉に作用して転倒を防止するなどの効果が期待できます。

ビタミンDを多く含む食品

- うなぎ
- きのこと類 (特に干しいたけ、乾燥きくらげなど乾燥したもの)
- いわし、かつおなどの青魚

カルシウムを含む食品と一緒に、ビタミンDを含む、魚料理やきのこ料理を食べましょう。

文責：林 美樹

有限会社 せがわ薬局
 石川県七尾市鍛冶町50番地
 TEL 53-0810 FAX 53-3557
<http://www.segawa-pharmacy.com/>