



## ～骨の健康とカルシウムについて～

### カ

ルシウムは骨粗鬆症を防ぎ、骨を健康に保つ為に必要不可欠な栄養素です。牛乳やヨーグルトといった乳製品などから日頃カルシウムを意識して摂取されている方もいらつしやるかと思いますが、日本人の平均的なカルシウム摂取量は推奨量には届いておらず、不足しがちな栄養素と言われています。今回はカルシウムについてお話していきます。

#### ■日本人のカルシウム摂取量

令和元年の国民健康・栄養調査の結果では、日本人の平均的なカルシウム摂取量は一日当たり505mgという結果が出ています。推奨量は性別・年齢によって差はありますが、男性では18～29歳が800mg、30～74歳が750mg、75歳以上で700mgです。一方女性では、18～74歳で650mg、75歳以上で600mgが推奨量として示されています。カルシウムの摂取量は、18歳以上の全年齢層で大きく下回っているのが現状です。

#### ■骨吸収と骨形成

カルシウムの99%は骨に存在しているのですが、残りの1%は組織や血液中に存在しています。骨に存在するカルシウムと血液中のカルシウム濃度は密接に関係しており、カルシウム摂取が不足すると、骨からカルシウムを溶出させることで血中カルシウム濃度を維持します。これを【骨吸収（骨を壊す働き）】と言います。反対に、十分にカルシウムが摂取されている状況下では骨にカルシウムが沈着され、これを【骨形成（骨を作る働き）】と言います。健康な骨では骨吸収と骨形成のバランスが釣り合っています。骨粗鬆症の骨では、骨吸収がどんどん進む事で骨形成を上回ってしまい、骨がもろくなってしまいます。



#### ■カルシウムの吸収率は低い

カルシウムは元々、体内に吸収されにくい栄養素です。食事から摂取したカルシウムは主に小腸上部で吸収されますが、その吸収率は成人で約25%～30%程度と言われています。カルシウムの多い食品には、牛乳・乳製品の他、大豆製品、小魚類、野菜類が挙げられます。この中でも、牛乳・乳製品からのカルシウムは比較的吸収されやすいのですが、牛乳を飲むとお腹の調子が悪くなる方（＝乳糖不耐症の方）は、ヨーグルトや、シチュールなどに入れて温めると召し上がる事ができる場合があります。また、乳製品は乳脂肪分を含むため、カロリーや脂肪分が気になる方は低脂肪のものを選ぶと良いでしょう。カルシウムの吸収率は年齢や妊娠・授乳、その他食品との食べ合わせによって変わりますが、『ビタミンD』と一緒に組み合わせると吸収率を高める事ができます。カルシウムとビタミンDの多い食材の詳細は、下図を参考にしてください。

#### ■生活習慣も意識しましょう

無理なダイエットによる栄養不足や日常的な運動不足は、骨をもろくする原因になります。特に、家にこもりがちなの今のご時世、運動量が少なくなると自覚されている方は、自宅の中で出来る簡単な運動（ラジオ体操やスクワット等）を取り入れてみましょう。骨に負荷をかける事で、骨を作る細胞（＝骨芽細胞）が活性化されます。その他、喫煙や過度な飲酒も骨粗鬆症のリスクを高めます。これらは自分の意思での改善が可能なため、丈夫な骨を保つ為にはほどほどにしましょう。

（担当＝管理栄養士・太田侑里）



### ● ○ ● カルシウムとビタミンDの多い食材 ● ○ ●

カルシウムは、**ビタミンD**と一緒に摂取する事で吸収率が高まります。日々の食事に上手く取り入れましょう！

#### 牛乳・乳製品

- ・低脂肪乳（200ml）…270mg
- ・普通牛乳（200ml）…227mg
- ・プロセスチーズ1切れ（20g）…126mg



#### 大豆製品

- ・がんもどき1個（100g）…270mg
- ・生揚げ1/2枚（75g）…180mg
- ・木綿豆腐1/2丁（150g）…140mg



#### カルシウム

#### 小魚類

- ・干しエビ大匙1（8g）…568mg
- ・さば味噌煮 缶詰1缶（180g）…378mg
- ・煮干し1つかみ（15g）…330mg



#### 野菜類

- ・水菜 お浸し1食（80g）…168mg
- ・小松菜 お浸し1食（80g）…136mg
- ・青梗菜 炒め物1食（80g）…80mg



#### ビタミンD



※ 日本人の食事摂取基準（2020年版）を参考に、カルシウム含有量を記載しています。