

しっかり摂ろう！カルシウム

カルシウムは、私たちの骨や歯を作ってくれるほか、細胞や筋肉、神経の働きをサポートしてくれる大事な栄養素です。

ですが最近は、カルシウムの摂取不足が問題になっています。

カルシウムの吸収率は、20歳頃までをピークに減少してしまいます。体の中でカルシウム不足の状態が続いてしまうと、骨に貯蓄していたカルシウムを切り崩し、骨はスカスカになり、骨折しやすい状態になってしまいます（骨粗しょう症）。

そのため、若い世代の人は、カルシウムの吸収の良い期間にしっかり摂り、将来に備えての貯蓄をし、20代以降の人は、これ以上貯蓄を減らさないように、日々補給をしていく必要があります。

では、1日に必要なカルシウムの量はどのくらいなのでしょう。年代別に確認してみましょう。

表. カルシウムの食事摂取基準(mg/日) 推奨量

	1～2歳	3～5歳	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳	15～17歳	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳	75歳～
男性	450	600	600	650	700	1000	800	800	750	750	750	700
女性	400	550	550	750	750	800	650	650	650	650	650	650

カルシウムを多く含む食品は

- ・牛乳や乳製品（ヨーグルト・チーズ など）
- ・魚介類（ししゃも・さくらえび など）
- ・大豆、大豆製品（豆腐・納豆 など）
- ・野菜類、海藻類（小松菜・切り干し大根・ひじき など） などです。

例えば、牛乳コップ1杯（200ml）には 220mg の、納豆1パックには約 50mg のカルシウムが入っています。

また、

- ・カルシウムの吸収を促すビタミンD
（魚類・きのこ類）
- ・骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンK
（納豆・緑黄色野菜・海藻類 など）

も一緒に摂ることで、効率よく体の中にカルシウムを取り入れることができます。

他にも、牛乳を料理に使う“乳和食”という調理法もあります。

だしや水を入れる代わりに牛乳を使うことで、カルシウムの補給になるほか、牛乳のコクが加わるため減塩にもつなげることができます。

日々の食生活に、カルシウムをプラスしていきましょう。