

✓ カルシウム不足チェック

- 最近背中や腰が曲がってきた
- 朝だるく、目覚めが悪い
- 身長が縮んできた
- 物忘れが激しくなったと感じる
- 偏食が多い 虫歯が多い
- 生活のリズムが不規則である
- 乳製品や海藻類はあまり食べない
- 小魚や豆腐はあまり食べない
- インスタント・レトルト食品をよく食べる
- 炭酸飲料水をよく飲む
- 喫煙・飲酒をよくするほうだ
- 運動はあまりしない 足がよくつる
- まぶたがピクピクすることがある
- ちょっとしたことイライラすることが多い
- 風邪をひきやすい
- 心臓や脳が心配だ



さて、あなたはいくつあてはまりましたか？



3項目以上 カルシウムが不足しがちです。
不足ないように日頃から心がけましょう。

4項目以上 カルシウム不足状態です。
気が付かないうちにストレスや疲労が蓄積されているかもしれません。年齢に合った適度な運動を心がけ、規則正しい生活、バランスのとれた食生活を心がけましょう。

7項目以上 長期的なカルシウム不足です。
カルシウム不足は動脈硬化を招き、脳卒中や骨粗鬆症などの大きな疾患を招きやすくなります。生活改善とともに早めに予防の取り組みをしましょう。



🍴 カルシウムアップのアレンジ

- 1 牛乳を料理に利用する
- 2 スkimミルクを利用する
- 3 大豆製品を積極的に食べる
- 4 骨ごと食べられる魚からとる
- 5 緑黄色野菜からとる



カルシウムを手軽に効率よく♪

カルシウムたまごボーロ400

- 一包18gに牛乳2本分のカルシウム(400mg)配合
- カルシウムの吸収を助けるビタミンD配合
- 腸内のビフィズス菌を増殖させるフラクトオリゴ糖使用。



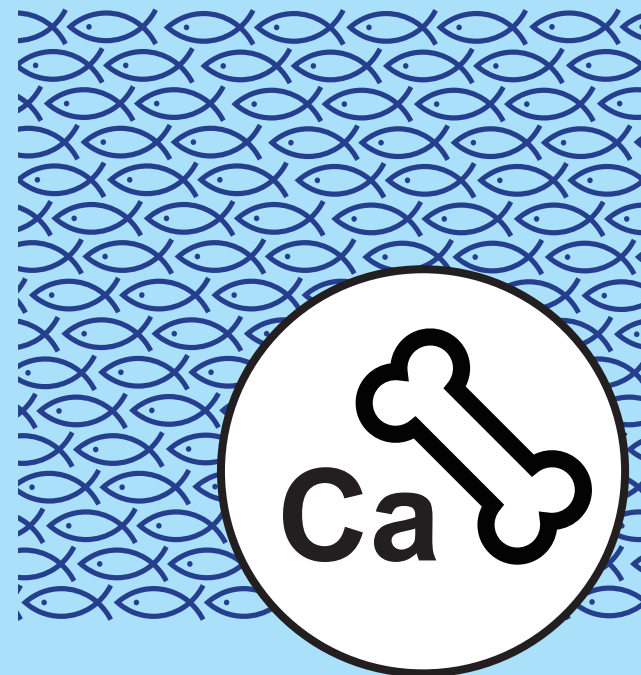
骨にカルシウムウエハース

- さっくり軽い食感が特長のカルシウム配合ウエハース。バニラ味。
- 1枚にカルシウム300mg配合。



当薬局で販売しています。
お気軽にお声がけください。

カルシウム



お薬やお体に関することでお悩みがある方は、
お気軽にご相談ください。

カルシウムが多く含まれる食品

乳製品

- ヨーグルト……120mg
- 牛乳……110mg
- プロセスチーズ……630mg
- パルメザンチーズ……1300mg



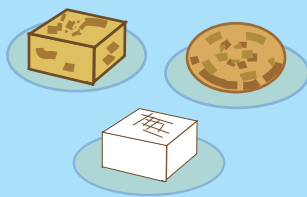
野菜類

- モロヘイヤ……260mg
- 小松菜……170mg
- 菜の花……160mg
- 切干大根……540mg



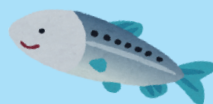
豆類

- 高野豆腐……660mg
- 油揚げ……300mg
- がんもどき……270mg
- 厚揚げ……240mg
- みそ……150mg



魚介

- 干しエビ……710mg※
- わかさぎ……450mg
- いわし……440mg
- 煮干……220mg※
- ※10gあたり



1日の摂取基準

- 【成人男性】 650 ~ 800mg
- 【成人女性】 650mg
- 【上限量】 男女ともに 2300mg

その他

- 干しひじき……140mg※
- ごま……120mg※
- 生わかめ……10mg※
- ※10gあたり



カルシウムとは…

特に乳製品に多く含まれていて、吸収率は食品の種類によって違いがあります。体内の 99%は骨や歯に存在し、残りの 1%は血液や筋肉や細胞内に存在し、筋肉を収縮させたり精神を安定させています。カルシウムには、骨や歯などの硬組織を形成、筋肉の収縮、ホルモンなどの分泌を調節する働きがあります。

カルシウムが不足すると…

子どもの骨の発育不足や骨粗しょう症、神経過敏な状態（イライラなど）になる場合があります。

カルシウムが不足すると…

カルシウム自体は、とりすぎた分が過剰に吸収されることはありません。ただしカルシウムを骨に沈着させるビタミンDをとりすぎて、カルシウムの吸収量が極端に増えると、高カルシウム血症を起こすことがあります。

Point1

食材は水につけすぎないようにしよう



カルシウムは下準備などで水に長くつけていると溶け出してしまいます。手早く済ませ、煮汁も料理に利用しましょう。また、カルシウムの豊富な牛乳は加熱しても栄養度が壊れにくいいため、シチューやグラタンに使っても OK です。

Point2

ビタミンDはカルシウムの吸収を促し、骨に沈着

カルシウムの利用率を高めるためには、ビタミンDが必要不可欠です。体内に入ったカルシウムはビタミンDの力を借りて吸収されますので合わせて食べるとよいでしょう。



Point3

“キレート作用”でカルシウムの吸収アップ

レモンなどに豊富なクエン酸には、吸収率が低い栄養素と一緒にとると吸収しやすい状態に変化させる“キレート作用”があります。レモン汁を絞ったり、酢をかけるなどして料理に取り入れましょう。

