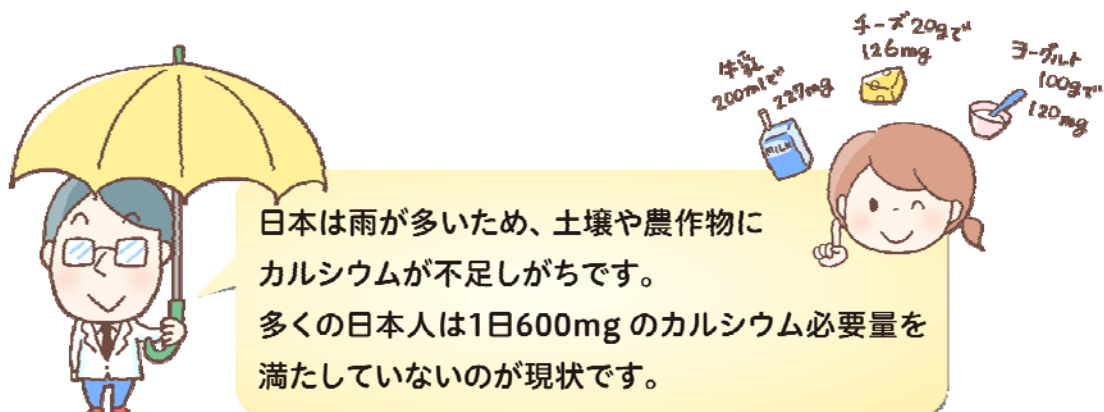


牛乳の気になるウワサをスッキリ解決！

ウワサ21

日本人に、カルシウムは足りている



カルシウムは日本人に最も不足している栄養素です。また、吸収されにくい代表的な元素でもあり、日ごろからの積極的な摂取が大切です。

- カルシウムは日本人に足りていない

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では、骨の健康を保つために維持しなければならない量から、カルシウムの摂取基準が決められています。しかし、「国民健康・栄養調査」では、毎年、すべての世代で摂取量が推奨量に満たない、つまり足りていないことが明らかになっています。特に、成長期や中高年のカルシウム不足は深刻です。

- カルシウムは摂り続けないと不足する

カルシウムは一度にたくさん摂っても体にためておくことはできず、必要のない分は排泄されます。したがって、体に供給し続けないと不足するようになり、血中濃度を保つために骨からカルシウムが溶け出すようになります。このような状態が続くと、「骨粗鬆症」を引き起こす原因となります。

学校給食で出される牛乳は、1本で1日のカルシウム推奨量の約半量が摂取でき、成長期のカルシウム不足を防ぐ重要な役割を担っています。学校給食が終ると牛乳を飲まなくなるので、カルシウム不足になることが知られています。

もっと
知りたい!



どれくらいカルシウムをとればいいのか？

以下の表は、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」が定めているカルシウムの必要量を示しています。小学生男子であれば 600～700mg/日が必要で、中学生であれば 800～1,000mg/日が必要です。また、20代の男性では約 800mg/日、70歳以上では約 700mg/日が必要であることもわかります。一方、どの年齢層でも女性ではこれより量的には少なくなります。これらの基準を超えている方は少ないことが推定されています。日本人は慢性的なカルシウム不足であり、日ごろから注意が必要です。

カルシウムの食事摂取基準 (mg/日)

※0～11カ月は目安量、1歳以上は推奨量です。

| 年齢等 | 男性 | 女性 |
|----------|-------|-----|
| 0～5(月) | 200 | 200 |
| 6～11(月) | 250 | 250 |
| 1～2(歳) | 450 | 400 |
| 3～5(歳) | 600 | 550 |
| 6～7(歳) | 600 | 550 |
| 8～9(歳) | 650 | 750 |
| 10～11(歳) | 700 | 750 |
| 12～14(歳) | 1,000 | 800 |
| 15～17(歳) | 800 | 650 |
| 18～29(歳) | 800 | 650 |
| 30～49(歳) | 650 | 650 |
| 50～69(歳) | 700 | 650 |
| 70以上(歳) | 700 | 650 |

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」