

知っていますか？ カルシウムの“吸収率”のこと



吸収率に注目して、 カルシウム摂取を効率アップ

私たちの健康に欠かせないカルシウム。牛乳乳製品や小魚、野菜など身近な食品に多く含まれることはよく知られています。では、カルシウムの吸収率の高い食品はご存知でしょうか。食品の栄養素は、食べた量がそのまま体内に取り込まれるのではなく、一部は吸収され、残りは排出されます。この吸収率は、食品によって差があるのです。食品ごとの吸収率を知って、毎日しっかりカルシウムを摂りたいですね。

40%ものカルシウムを吸収できる、牛乳の栄養バランス

牛乳はカルシウムが豊富なだけでなく、吸収率もとっても高い食品のひとつです。コップ1杯(200ml中)に含まれるカルシウムは227mgで、吸収率は40%。小魚や野菜に比べて、より多くのカルシウムを効率よく摂ることができます。これは、牛乳中のカルシウムとリンのバランスが、カルシウムの吸収に理想的であるほか、乳糖やカゼインホスホペプチド(CPP※)の作用と考えられています。また、日光を浴びるとつくられるビタミンDも、カルシウム吸収をサポート。牛乳を飲んで、外で体を動かすと、吸収効率がさらにアップします。

※CPPは牛乳のたんぱく質を消化する過程で生成されます

【食品によって異なるカルシウム吸収率】



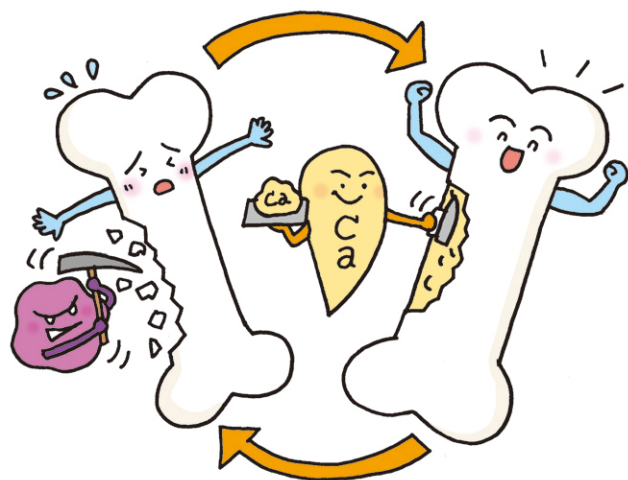
ワカサギ・イワシ コマツナ・モロヘイヤ・オカヒシキ

出典：上西一弘ほか、日本栄養・食糧学会誌vol51、259-299(1998年)

牛乳のリン・乳糖・たんぱく質(CPP)が効率的なカルシウム吸収をサポート



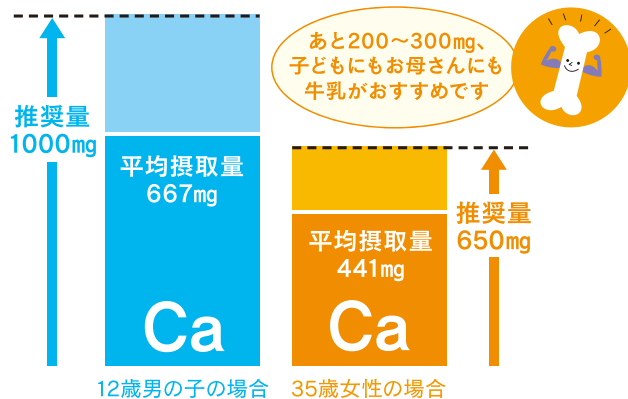
生涯にわたって生まれ変わる骨のためにカルシウムを摂り続けることが大切



カルシウムの豊富な牛乳で、子どもの元気な成長を応援

体内に吸収されたカルシウムは、筋肉の収縮、神経伝達、骨や歯の形成など、体づくりに利用されます。骨も皮膚と同じように代謝しており、全身の骨は生涯、生まれ変わります。成長期には骨を大きく強くすることにも使われるため、伸び盛りの子どもは、大人以上にカルシウムが必要なのです。カルシウムを手軽に効率よく摂れる牛乳は、子どもの成長を応援してくれる心強い味方です。

【親子で一緒にしっかりと摂りたいカルシウム】



出典：日本人の食事摂取基準(2015年版)、平成25年国民健康・栄養調査より

