

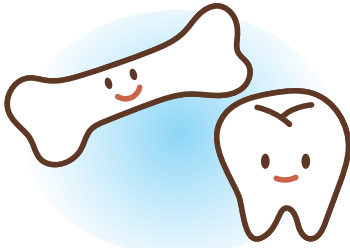


骨だけじゃなかった!カルシウムのはたらき

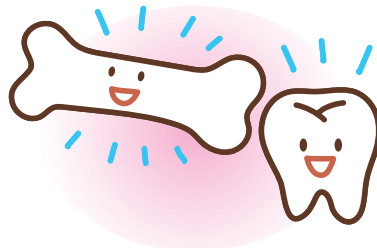
カルシウムには、骨や歯をつくる以外に、いろいろな機能があることがわかってきています。

また、骨との関係についても、新しい研究結果が出てきています。

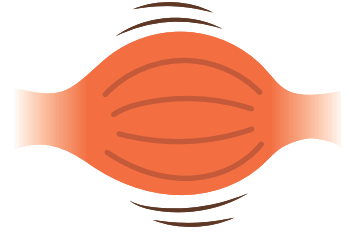
骨や歯の材料になる



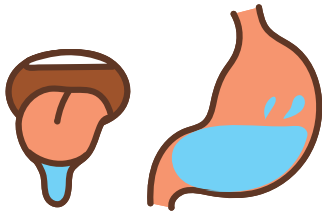
骨や歯を強くする



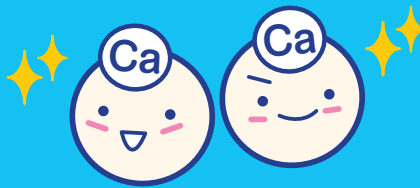
筋肉を動かす



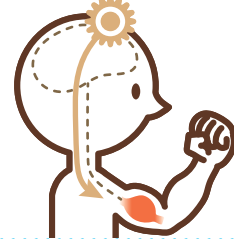
唾液、胃液、膵液などの分泌を促す



体内のカルシウムのはたらき



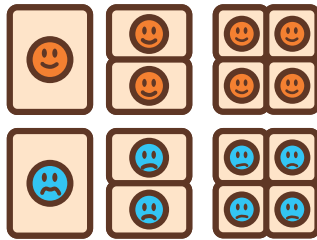
脳の指令をスムーズに伝える



ホルモンの分泌を促す



細胞の分裂・増殖・分化



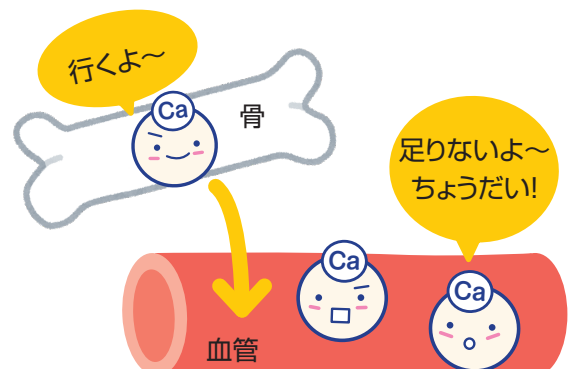
出血時の血液凝固



骨のカルシウムの特徴

カルシウムは骨で蓄えられ、血液中にも存在します。実は血液中のカルシウムこそ、体を維持するさまざまな生命活動に寄与していて、骨から必要に応じてカルシウムを取り出し、ちょうどよい濃度を維持しています。

カルシウムの摂取量が少ないと、骨や歯からカルシウムが溶け出して血液中の濃度が上がります。カルシウムが継続的に不足すると、血管壁などの組織にカルシウムが沈着し、高血圧、動脈硬化、糖尿病といった生活習慣病の原因になるほか、細胞機能が低下し老化現象を招くことがわかっています。



牛乳摂取と骨の関係、最新の研究では…?

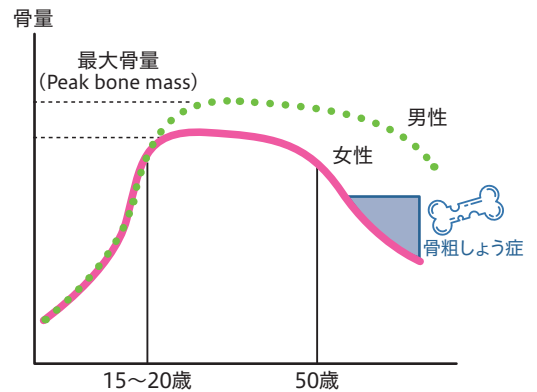
玉置淳子教授（大阪医科大学）の研究では、

- ①思春期前の十分な牛乳・乳製品摂取は、骨量を増加させ、高い最大骨量の獲得につながる。
- ②十分な牛乳摂取は、有経女性の最大骨量*の維持と、閉経後の骨量減少を抑制する。
- ③高齢男性では、十分な牛乳摂取により加齢による骨量減少の抑制が期待できる。

つまり、牛乳・乳製品の摂取、カルシウム摂取が少ないわが国では、中高年男女の牛乳・乳製品摂取が極めて不十分な状況では骨折リスクが高まる可能性があるかと結論づけました。

※最大骨量：一生のなかでピークに達した時点の骨量のこと。通常20歳代に最大骨量に到達します。

骨量の経年変化



スゴイ！牛乳のカルシウム吸収率

牛乳は、正真正銘「高カルシウム食品」

牛乳は、1食分に含まれるカルシウムの量がとても豊富な「高カルシウム食品」です。小魚や大豆、葉物野菜などと比べて、その差はダントツ。コップ1杯という無理のない量で、1日に必要なカルシウムの約3分の1をとることができます。

こんなに高い！牛乳のカルシウム吸収率

カルシウムは吸収率が非常に低い栄養素で、食品により異なりますが、20～30%程度とされています。しかし、牛乳のカルシウム吸収率は約40%と、他の食品よりも高いことがわかっています。

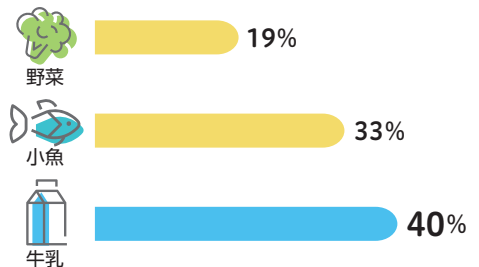
吸収率の高さのヒミツ

高いカルシウム吸収率のカギをにぎるのは、牛乳のたんぱく質。消化過程でできるカゼインホスホペプチド（CPP）は、カルシウムを吸収しやすい形に保ち、腸内での吸収を助けます。

1食分中のカルシウム含有量

普通牛乳	227mg
しらす干し	26mg
さくらえび	100mg
まいわし	44mg
干しひじき	80mg
小松菜	120mg

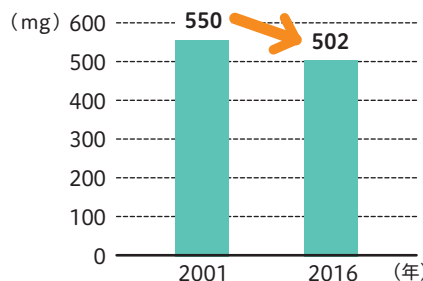
カルシウムの吸収率



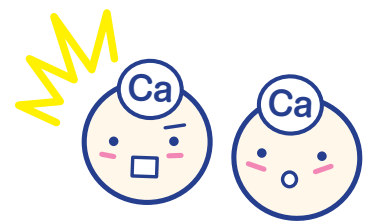
知っていましたか？

2000年以降、牛乳・乳製品以外も含めた食事からのカルシウム摂取量は減少の一途をたどり、ここ20年で10%程度少なくなっています。まだまだカルシウムは足りていない状況です。

カルシウム摂取量（1人1日あたり）



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」



- カルシウムや骨の最新情報について、詳しく知りたい方は……『FACTBOOK カルシウムのすべて』

