

身体の中のカルシウム

成人の身体の中には約1kgのカルシウムが存在しています。
そのうち**99%**はリンと結合した「**リン酸カルシウム**」として**歯と骨**に。
残りの**1%**は「**カルシウムイオン**」として**血液や筋肉、神経や唾液の中**に存在しています。

カルシウムイオンは筋肉の収縮や神経の伝達、ホルモンの働きに関与しています。

お子さんの成長にも重要ですし「**骨密度**」というワードで興味のある方も多い栄養素ではないでしょうか。

カルシウムを含む食品

カルシウムを多く含む食品を、食べるくらいの量で見てください。

順	食品名	1回量目安	Ca含有量
1	イワシ缶	2尾分(60g)	222mg
2	牛乳	コップ1杯(200ml)	220mg
3	ししゃも	2尾(50g)	175mg
4	カットチーズ	1切れ(20g)	166mg
5	小松菜	生1/2袋分(100g)	145mg
6	ヨーグルト	カップ1個(80g)	96mg
7	木綿豆腐	1/3丁(100g)	86mg
8	春菊	生1/2袋分(50g)	60mg

順	食品名	1回量目安	Ca含有量
9	いりゴマ	大さじ1(5g)	60mg
10	きぬ豆腐	1/3丁(100g)	57mg
11	きな粉	大さじ2(12g)	23mg
12	パセリ	1枝(3g)	9mg



一日の必要量について

厚生労働省から発表されている「**日本人の食事摂取基準**」に、
1日当たりの推奨量が記載されています。
推奨量とは「**ほとんどの人が不足しないと考えられる量**」を指します。
ざっくりまとめると...

10代男性 650～1000mg/日 (12～14歳の成長期が一番多く必要)

10代女性 650～800mg/日 (12～14歳の成長期が一番多く必要)

成人～高齢者男性 750mg/日

成人～高齢者女性 650mg/日

と設定されています。

上手なカルシウム摂取のコツ

カルシウムを多く含む食品だけをいっぱい食べても安心できません。実は、**吸収率があまり良く無い栄養素なのです。**

特に吸収の邪魔をするのが、食後の**コーヒーやお茶**に含まれている**カフェイン**です。食後30分はあけるようにしてください。

カルシウムを含む食品を食べるときは次のことを意識してください。

- ①一緒にタンパク質を食べる（肉・魚・卵・大豆）
- ②ビタミンDを含む食品を食べる（青魚やキノコ類）

①も②も腸内での吸収率を上げてくれます。

- ③適度な日光浴をする←重要！！

紫外線を浴びると皮膚でビタミンDが作られます。②で挙げたように食事で摂取することも大切ですが、**自分で作ることも忘れないでください。**

夏場は5～10分、冬場は30～40分を目安の日光浴が大切です。

ただ、日焼けを心配するあまり、美容に関心の高い**日本人女性はビタミンD不足の人が多いのが現状です。**

手のひらには日焼け止めを塗らずに、意識して日光に向ける方法もおすすめです。



- ④軽い運動を習慣にする

また、**成長期は夜間に「成長ホルモン」が分泌されるので、十分な睡眠をとりましょう。**

女性は、**女性ホルモンである「エストロゲン」**がカルシウムの代謝に関与しています。

骨の代謝（リモデリング）

- 骨は常に・**古い部分を壊して（骨吸収）**
・**新しい骨を作っています（骨形成）**

これを骨の代謝「**リモデリング**」と言います。

一説によると人間の骨は**約3年**で完全に入れ替わる計算になるとか。

歯科矯正はこの骨代謝を利用して歯の位置を変える治療方法です。

もちろん、**インプラント治療においても骨の健康は重要です。**

歯科矯正のしくみ

ワイヤーやマウスピースなどの装置で歯に圧力をかけます。

すると歯を支える歯根膜に力が伝わって、**押された方**と**引っ張られる方**が生じます。歯根膜は歯を支えるのに一定の幅を保持しようとするので、周りの骨に影響を与えます。

押された方 = 骨吸収を促進

引っ張られる方 = 骨形成を促進

これを繰り返して**少しずつ歯の位置を動かしていきます。**

本当に少しずつ、身体の自己治癒能力を使って進む治療なので、**時間が必要です。**



お料理や工作をする時を思い浮かべてください。

何か作るとき、材料がしっかり揃っていた方が作業がスムーズに進みませんか？

骨の材料であるカルシウムがしっかり摂取・貯蓄できていれば、矯正治療もスムーズに進行するかもしれません。

骨粗鬆症について

骨粗鬆症は骨の代謝のバランスが崩れてしまう疾病です。

古い骨を壊している一方、新しい骨が作られなくなり、骨密度が低下する状態です。

主に閉経後、女性ホルモン（エストロゲン）が減るために起こります。

「大豆製品を摂りましょう」と言うのは、大豆に含まれる**イソフラボン**がエストロゲンと構造が似ていて、似た働きをしてくれるからです。

20歳頃の骨密度が最大でその後は骨密度は低下するので、症状が出る前から気を付けましょう。

カルシウムもイソフラボンも両方補いたい！と思いますよね？

そこでおすすしたいのが1日1杯からの**きな粉牛乳**。

コップ1杯の牛乳に、大さじ2杯のきな粉を混ぜる。

これでイソフラボンも補給できるし、**成人女性の1日推奨量の37%分のカルシウム**が摂取できます。

ホットでもアイスでも、お好みでお砂糖やはちみつを加えてお召し上がりください。

