

●カルシウムについて●

カルシウムは、ミネラルの中で人体に最も多く存在し、体重の1~2%を占めます。99%は骨や歯に、残りの約1%は血液や組織液、細胞に存在します。

【欠乏症状】骨軟化症、骨粗鬆症、高血圧、動脈硬化などを招く場合がある。



●おもな働き●

- ① 丈夫な骨や歯をつくる：カルシウムは骨や歯の主成分です。骨はカルシウムの貯蔵庫として役割もあり、血液や細胞でカルシウムが不足すると、骨から溶け出していきます。
- ② 神経の情報を伝達する
- ③ 筋肉の動きを調整する
- ④ 免疫反応を調整する



●どんな食品にはいっている？●

牛乳・乳製品、小魚、大豆・大豆製品のほか、緑黄色野菜や乾物にも含まれています。ただ、カルシウムの吸収率が高い食品は乳製品です。牛乳では約40%、小魚は約33%、野菜（小松菜・モロヘイヤ等）約19%。これは、乳製品にはカルシウムの吸収を助けるカゼインホスホペプチドというアミノ酸の化合物が含まれているためといわれています。

カルシウムが多くとれる食品

食品群	食品名	摂取量	含有量
牛乳 乳製品	牛乳	コップ1杯 (200g)	220mg
	ヨーグルト	1パック (100g)	120mg
	プロセスチーズ	1切れ (20g)	126mg
小魚	丸干しイワシ	3尾 (45g)	256mg
	ししゃも	3尾 (45g)	149mg
野菜類	小松菜	1/4束 (70g)	119mg
	モロヘイヤ	1/4束 (50g)	80mg
	水菜	1/4束 (50g)	105mg
	切り干し大根	煮物1食分 (15g)	81mg
海藻	ひじき	煮物1食分 (10g)	140mg
豆類	木綿豆腐	約1/2丁 (150g)	180mg
	納豆	1パック (50g)	45mg
	厚揚げ	1/2枚 (100g)	240mg



ビタミン D と一緒にとろう

ビタミン D はカルシウムの吸収を促すうえ、骨にカルシウムが沈着するのを助ける働きもあります。ビタミン D は、魚類、きのこ類、卵、肉類などから摂取できます。干し椎茸の方が生椎茸よりビタミン D を多く含みます。



カルシウムの食事摂取基準推奨量 (mg/日)

年齢	男	女
3~7歳	600	550
8~9歳	650	750
10~11歳	700	750
12~14歳	1000	800
15~29歳	800	650
30~74歳	750	650
75歳以上	700	600

資料：「日本人の食事摂取基準 2020 年版」を参考に作成