



マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

いよいよ消費税が8%に増税されます。個人的にもつつい、「**買っておかないと!**」という意識になります。しかし、焦って無駄遣いするよりも、必要最低限だけで抑えたいと思います。まあたくさん税金を払うことで、社会に貢献できると思えば、気持ちも少し楽になります…。とは言え、政治のありかたにも問題はありますのでしょくけど…。

さて、少しずつ暖かくなり、外の景色も冬から春になり、桜の開花も楽しみです。4月から新生活が始まる方も多いのではないのでしょうか?環境が変わると、目に見えないストレスなど、体調も崩しやすくなるので、気を付けて行きましょう。

さて、今月のテーマは、

# 「カルシウム」Ca

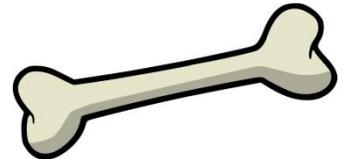
です。

カルシウムは体内に最も多く含まれるミネラルで、個人差はありますが**体重の1.5%~2.0%**を占めています。体重50kgの人の場合、約1kgがカルシウムで構成されていることとなります。このうちの**99%は骨や歯に蓄えられ、残りの1%が血液などの体液や筋肉などに溶け込んでいます**。骨は体を支える重要な組織であると同時に、血液などの体液中に必要なカルシウムの濃度を調整するため、その貯蔵タンクとして重要な役割を果たします。蓄えられたカルシウムは、骨と接触する血液によって、必要に応じて取り出されます。

骨以外の血液などの体液や筋肉に含まれている1%のカルシウムが、神経の情報を伝達する働きや、筋肉を動かす働きなど、人間の体が正常に機能するために必要な重要な役割を担っているのです。体重50kgの人の場合で体内に約1kgのカルシウムがあり、その中で骨以外の血液や筋肉に存在するカルシウムは約10gあります。この10gのカルシウムがないと、健康な体が保てません。血液中に十分なカルシウムがあると、筋肉の細胞にカルシウムが浸透し、筋肉が伸びたり縮んだりしてスムーズに体を動かすことができます。また、脳や神経に情報を伝えることができ、脳の活動をスムーズにすることができます。

しかし、カルシウムは必要な量を摂取することが難しいミネラルです。日本人の食生活の変化により、30年前に比べてカルシウムの吸収を妨げる食品（油脂や糖類、リン酸塩など）が増えたほか、魚類や牛乳の摂取量が相対的に減ってきており、ますます摂取しにくくなっています。

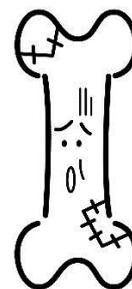
お母さんたちの努力と学校給食の成果で、11歳までのお子さんは比較的カルシウムが足りています。ところが12歳を過ぎると49歳まで、カルシウムを摂る量が極端に減っています。また、カルシウムは尿だけでなく汗からも逃げていきますので、毎日摂取することが大切です。



## カルシウム不足が不足すると・・・。

### 『骨粗鬆症』

血液中のカルシウムが足りなくなると、バランスをとるために骨の中からカルシウムが溶け出します。そのため骨の中がスカスカになり、弱くなって腰や肩が痛くなったり、曲がったりする病気です。女性に多い病気ですが、年をとるとともにカルシウムが不足する男性でもかかる可能性がある病気です。



### 『高血圧』

カルシウム不足が血圧を上げやすくするということがわかってきました。血液中のカルシウムが不足すると、骨からカルシウムが溶け出して血管の壁の細胞の中に入れます。そうすると、血管の壁が縮み血液が通る道が狭くなり、血液を強く押し出さなくてはいけなくなり、血圧が高くなるのです。

### 『動脈硬化』

血液中のカルシウムが不足すると、骨からカルシウムが溶け出し、その一部が血管の壁の中につきます。そのため動脈が硬くなってしまい、心筋梗塞や脳梗塞といった病気を引き起こす原因となります。

### 『不安定な精神状態』

脳や神経の働きに必要なカルシウムが不足した状態が続くと、ちょっとしたことで興奮や、イライラ、不安定な状態になり、ひどい場合には呼吸困難やひきつけをおこします。現代の食生活におけるカルシウム不足が子供たちのキレる、無気力、イライラなどの問題を起す原因のひとつであるとも言われています。

カルシウムは“摂取しても吸収されにくい”という特徴をもっています。そのため、不足しているカルシウムを効率良く摂るためには工夫が必要です。

バランスの取れた食事に加え、食事と食事の間に、医薬品やサプリメントなどで摂ることにより、さらに多くのカルシウムを吸収することができます。さらに、ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、ビタミンKはカルシウムが骨から溶け出るのを防ぐ成分です。これらの成分を含む製品を適度な量一緒に摂ることで、カルシウムを効率的に体内で利用することが出来ます。また、適度な運動を行うことは、骨を作る細胞の働きを活発にし、骨を丈夫にしてくれます。散歩などを通して適度な日光浴をする事は、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを体内で作ってくれます。

アルコールや塩分の摂りすぎは、せっかく摂ったカルシウムを尿として体外に排出してしまいますので、生活習慣(運動も含め)など見直すことも考えて行きましょう。

大切なのは血液中に十分なカルシウムがあることです。血液中のカルシウムを一定に保つためにも、一日に必要とされるとされるカルシウムを、毎日定期的に摂取することをお勧めします。



ビタミンDを多く含む食材	しらす干し・干しいたけなど
ビタミンKを多く含む食材	納豆・ほうれん草など