

いただきます。

R6.11



管理栄養士 やまだ

身体を作る栄養素を考えてみませんか？

カルシウムの性質と働き

カルシウムは、骨や歯の形成に必須のミネラルです。人間の体を構成するミネラルのうち最も多く存在し体重の1~2%を占めています。体内にあるカルシウムの99%は骨や歯などの硬い組織に存在する「貯蔵カルシウム」、残り1%は血液、筋肉、神経などの軟らかい組織に存在する

「機能カルシウム」で、これらは細胞の分裂分化、筋肉収縮、神経興奮の抑制、血液凝固作用の促進などに関与しています。血中のカルシウム濃度を一定に保つため、機能カルシウムが不足すると骨にある貯蔵カルシウムが放出されるといった相互関係にあります。

骨は約3ヶ月のサイクルで、骨形成（骨へのカルシウムの沈着）と骨吸収（骨からのカルシウムの溶出）を繰り返します。成長期には形成量が吸収量より多いため骨量増加、男性では50歳代から、女性では閉経後に吸収量が形成量を上回るため骨量が減少していきます。健康な骨を維持するためにも生涯を通じてカルシウム摂取の心掛けが必要です。

カルシウムが多い食品は、牛乳・乳製品、モロヘイヤ、イワシなど魚、生揚げなど



期待できる効果 イライラの予防にも

カルシウムは神経活動に重要な役割を担っており、血液中のカルシウム濃度が下がると興奮しやすくなります。血液中のカルシウムは神経伝達にも関与しているため、体内のカルシウムバランスを適正に保つことが大切だといえます。

摂取の注意点

摂取不足

カルシウムは摂取量がほとんどの年代で不足している栄養素の一つで、摂取量自体も減少傾向にあります。カルシウムが不足すると骨量が減少して骨折を起こしやすくなったり、骨軟化症、骨粗しょう症、くる病、肩こり、腰痛などを引き起こすおそれがあります。加齢にともない体内のカルシウム濃度は減少する傾向にあり、特に閉経後の女性はホルモンバランスの変化によりエストロゲンの値が低くなるため、若い女性のカルシウム不足が閉経後の骨粗しょう症に影響する場合があります。また摂取不足による幼児の骨の発達障害にも注意が必要です。

出典：大塚製薬栄養素カレッジ HP 令和6年8月23日

SDGs と食生活の疑問

「安全な水とトイレを世界中に」



「安全な水とトイレを世界中に」では、すべての人が平等に安全な水と衛生環境へ持続的にアクセスできることを目標としています。

日本では、蛇口をひねれば安全できれいな水が利用でき、トイレを見つけることにも困らないため、水・衛生問題に対して他人ごとと感じている人が多いかもしれません。

世界と比べると高い水準ですが、一部の人々が取り残されていることを忘れてはいけません。

日本の水道普及率は約98%であり、残り2%の約230万人が水道を利用できない状態です。

また、トイレの普及率（下水道普及率）は約80%です。残りの20%の地域では、くみ取り式のトイレを使用しています。水は処理されてから川に流されるため、感染症のリスクはほとんどありません。しかし、下水道が普及されていない地域は未だ残されているのです。

今後は水道・下水道それぞれの普及率を100%を達成させることが求められています。

日本は比較的水がきれいな地域ですが、私たちが水をきれいに使わなければ、浄水が間に合わなかったり、汚れた水が自然環境に流れ出てしまうかもしれません。

食べ残しや油がついた食器は拭きとってから洗い、油類は紙に吸わせて捨てるなど、直接流さないようにしましょう。

小さな一步のSDGs、お台所から始めてみませんか？

引用文献：なるほどSDGs 令和6年10月3日閲覧