訪看ふじみ便り

平成２６年６月　訪問看護ステーションふじみ　０４９－２５１－６８６８　NO．１６

気温が高くなってきています。こまめな水分補給をしましょう。

骨が
よろこぶ
栄養素

効果的なカルシウムの摂り方

骨に必要な栄養素の代表は、何といってもカルシウムです。
カルシウムの摂取量が不足気味な日本人。吸収を高める栄養素と合わせて一緒に摂ることで、骨を喜ばせながら丈夫な骨を保ちましょう。

カルシウム

骨や歯の主な成分で、欠かさずとる必要があります。他にも筋肉の収縮を助ける、血液の凝固作用を促す、精神を安定させるなど、生命維持にも大切な働きがあるミネラルのひとつで、血液成分として常に一定の量になるよう体内で調節されています。

＜多く含む食品＞

乳製品：　カルシウム吸収率５０％
（牛乳・チーズ・ヨーグルト）

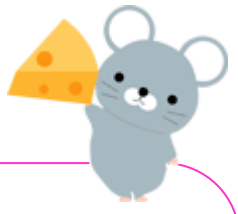
小魚・海藻：　カルシウム吸収率３０％
（いわし・煮干し・しらすなど、わかめ・ひじき）

緑黄色野菜：　カルシウム吸収率１８％
（小松菜・ほうれん草・ブロッコリー・モロヘイヤなど）

豆・大豆製品：　カルシウム吸収率１８％
（木綿豆腐・厚揚げ・納豆）

日本人は牛乳の乳糖を分解する酵素（ラクターゼ）が少なく「乳糖不耐症」といって、牛乳を飲んでお腹がゴロゴロする人も多くいます。そのような場合は牛乳が体質に合わないということなので、無理して牛乳を飲む必要はありません。
その場合、ヨーグルトやチーズを摂ると良いでしょう。小松菜、わかさぎ、シシャモも牛乳に負けないくらいカルシウムが豊富です。

カルシウムの吸収を助ける栄養素



マグネシウム

マグネシウムは、骨の中に入るカルシウム量を、調節する働きがあります。不足すると、カルシウムが骨を作る時、力不足になってしまいます。
骨密度の増加や骨折予防の効果が大きく、カルシウム２対マグネシウム１の割合で摂ると良いそうです。普通の食生活をしていればカルシウムより摂りすぎることはありません。

［マグネシウムの豊富な食品］

アーモンド・ひじき・納豆・木綿豆腐・サツマイモ

ビタミンＤ

ビタミンＤは日光をあびると体内で変化し、腸からのカルシウムの吸収を促進、血液に入ったカルシウムを骨まで運ぶ働きがあります。また骨の形成を助ける栄養素です。

日光浴は、手・腕・顔等に１日に１０～１５分で効果があるとされています。カーテンやガラス越しでは、効果がかなり減ってしまいます。

［ビタミンＤの豊富な食品］

さけ・さんま・あじ・しめじ・干しシイタケ・卵

ビタミンＫ

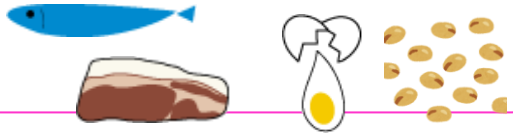
骨にカルシウムを沈着させる手助けをします。カルシウムが尿中に排泄されるのを抑え、骨の破壊を防ぎます。

［ビタミンＫの豊富な食品］

納豆・ほうれんそう・小松菜・ブロッコリー・ひじき

たんぱく質

体の主な構成成分で、生命に直接関わる重要な栄養素です。骨にも「コラーゲン」というたんぱく質で存在していて、これがカルシウムを骨に吸着させ、強い骨をつくります。



［たんぱく質の豊富な食品］

魚類・肉類・卵・豆・大豆製品・乳製品

カルシウムは一度に吸収できる量が限られている為、毎日の食事で補給することが大事です。牛乳入りのココアはカルシウム・マグネシウム・カリウムなどがバランスよく摂れるのでおすすめです。