

しっかり摂れていますか？

栄養マスターズ

2024年春号



カルシウムについて

マスターズ陸上アスリートの皆様、こんにちは！
栄養マスターズ2024年春号を担当します
管理栄養士の野原と申します。



今回のテーマは「**カルシウム**」

体を作る上でとても大切な役割を果たす骨。しなやかで強く丈夫な骨を作るために欠かせないものが**カルシウム**です。日頃から運動されている皆様にとっても馴染みのある栄養素だと思います。

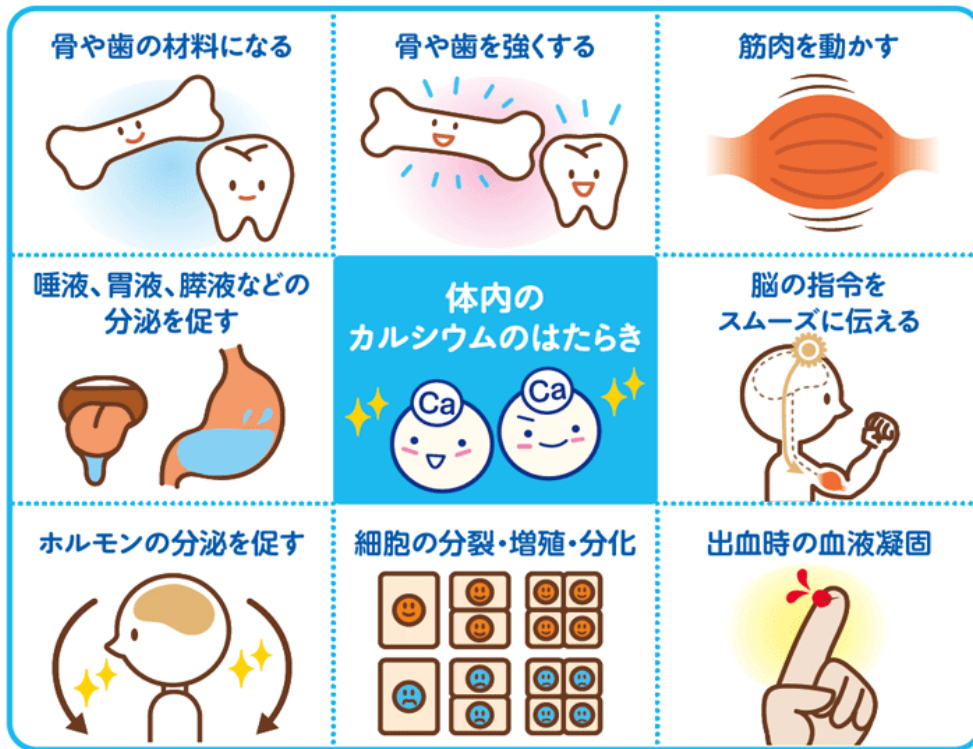
そんなカルシウムの様々な働きや豊富に含まれる食べ物をご紹介します。

カルシウムって？

カルシウムは人体内に最も多く存在するミネラルです。

カルシウムには**骨や歯の材料**になるだけではなく、下図のような**血液を凝固させて出血を抑える、心筋の収縮を促す、筋肉の興奮を抑える**等、様々な働きがあります。

つまりカルシウムは生きていく上で欠かすことのできない**重要な栄養素の一つ**なのです。ですが、日本人に最も不足しているミネラルともいわれています。



<https://www.j-milk.jp/knowledge/nutrition/h4ogb40000003ku5.html>

カルシウムは普段は骨に貯蔵されており、血液中にも存在します。実は血液中のカルシウムが、**体を維持する生命活動**に大きく関わっています。普段は骨から必要に応じてカルシウムを取り出し、適度な濃度を維持しています。

しかし、毎日の食事でカルシウムが十分に摂れていないと、骨に貯蔵されていた量より血液へ供給する量の方が上回り、最終的に骨や歯からカルシウムが溶け出してしまいます。

また、**運動には筋肉中に存在するカルシウム**が大きく関わっており、筋肉を動かすのに必要となります。それだけではなく、運動によって活発になる**発汗作用**により、カルシウムをはじめ体内のミネラルも同時に失われていくことにも注意する必要があります。

特に運動をすることによって毎時間 1-2L の汗をかき、**40-80mg のカルシウムが汗で失われる**とされています。

そんなカルシウムを補給するには・・・？

カルシウムが多く含まれる食品

カルシウムを効率良く摂るには、3回の食事をバランスよく食べることが大切です。乳製品、魚介類、野菜類、大豆製品など、幅広い食材を摂取することで、カルシウムの摂取量も満たされると考えられます。

また、カルシウムを多く含む食品を一度にたくさん摂取しても、吸収できるカルシウム量は限られています。一度にまとめて摂るのではなく、**毎日一食ずつ、コツコツ摂ることがポイント**になります。

乳製品



牛乳



ヨーグルト



チーズ

食事に1杯の牛乳を追加したり、おやつに個包装のチーズを食べることで効率よく摂取することができます。



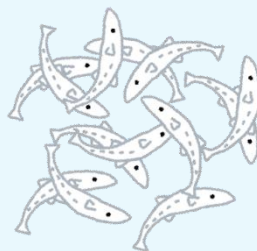
魚介類



干しエビ



ししゃも



しらす干し

タンパク質が多く良質な脂質も一緒に摂取することができます。

野菜類



小松菜



モロヘイヤ



チンゲン菜

カルシウムのほかに、豊富なビタミンや食物繊維が含まれているので、積極的に摂りたい食材です。



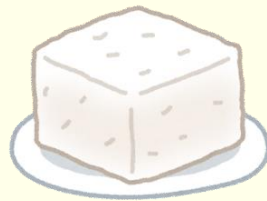
大豆製品



焼き豆腐



がんもどき



木綿豆腐

豆腐であれば、いつもの食事に1パック追加するだけでカルシウムとタンパク質を手軽に摂ることができるのでオススメです。

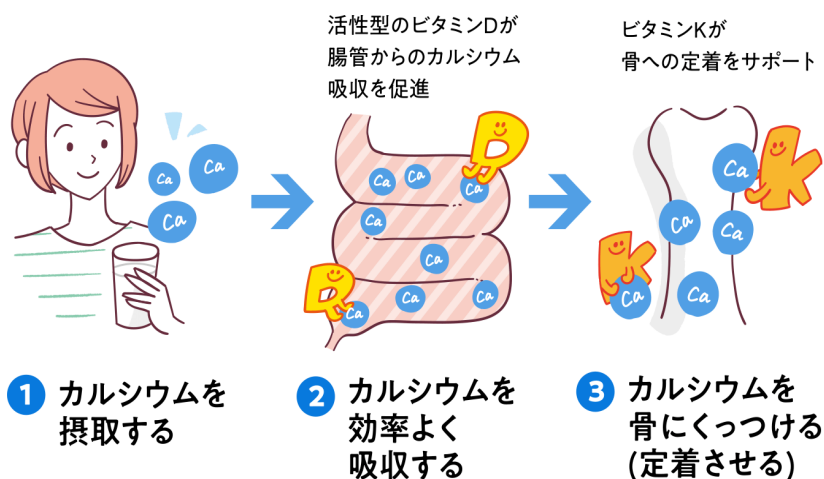
効率よく摂取するには？

私たちが食事で摂った栄養は腸で吸収されますが、カルシウムは体内で吸収されにくい栄養素であり、また、食品によってカルシウムの吸収率は異なります。そのため、カルシウムをしっかり摂取しているつもりでも、実際に体内に吸収されるカルシウム量は想定よりも低くなってしまいます。

このときカルシウムの吸収を促してくれるのが**ビタミンD**。さらに、**カルシウムが骨に定着するのをサポートしてくれるのがビタミンK**です。

口から摂取したカルシウムは、ビタミンDのサポートによって腸で吸収され、血液中に入って全身に運ばれていきます。そのため、カルシウムを効率よく摂取するには、カルシウムの吸収率を高める**ビタミンD**が欠かせません。

カルシウムが骨になる3ステップ



<https://www.meg-snow.com/hone-goodstory/knowledge/ca/>

■ビタミンD

ビタミンDは、魚介類、キノコ類、卵類、乳類に多く含まれています。カルシウムが多く含まれる食品と組み合わせて食事を摂るよう意識してみましょう。

～主な食品～

- ・ 鮭
- ・ さんま
- ・ しらす干し
- ・ 干し椎茸
- ・ 鶏卵

など



また、ビタミンDは日光を浴びることで体内でも合成されます。意識的に太陽光を浴びてビタミンDの体内合成を促すよう心がけましょう。

■ビタミンK

緑黄色野菜、海藻類、納豆などの植物性食品や、鶏肉などの動物性食品に多く含まれます。毎日の食事に取り入れやすい分量でみると、緑色の葉物野菜や納豆に特に豊富です。

～主な食品～

- ・ほうれん草
- ・小松菜
- ・納豆
- ・鶏もも肉

など



今回は「カルシウム」をテーマにお話させていただきましたが、普段の生活の中で少しでもお役に立てると嬉しく思います。

今後も食事や栄養に関する情報を発信しますので、よろしくお願いいたします。

最後までご覧下さりありがとうございました。

マスターズ応援チーム 春号担当
摂南大学 農学部 食品栄養学科
野原 綾 (管理栄養士)