

# げんき通信

## カルシウムのお話

カルシウム(Ca)は私たちの体重の約2%を占めていて、そのうちの99%が骨や歯に、残り1%が血液中にあります。Caは丈夫な骨や歯を作るだけでなく、筋肉の収縮や心臓の拍動を調節する働きも持っています。その他にも、血圧コントロールや免疫反応、精神の安定にも深く関わる大切なミネラルです。必要量は年齢・性別によって幅がありますが、成長期である8才から17才の間はもともとも多くなっています。また、骨粗鬆症予防のために、60代以降も多く摂ることが望ましいとされています。

しかし、これまで日本人の摂取量が必要量を上回ったことは一度もありません。食生活の安定した70年代以降の日本において、Caはただひとつ不足している重要な栄養素なのです。不足の原因として、乳製品の摂取量が低いことや、土壌に含まれるCaが少ないため飲み水や野菜から摂れるCaも少ないことなどがあります。この他に大きな原因として、食生活の変化によるCaの吸収低下が挙げられます。Caはもともと吸収率が低いミネラルですが、同じく骨や歯の成分であ

### サプリメント (補助食品)



るリンを過剰に摂ると、Caの吸収が抑制されます。リンは加工食品やハムソーセージ類、練り製品、スナック菓子、清涼飲料水などに多く含まれているので注意が必要です。

### 基本的には食事からですが…

食物やCa剤・サプリメントなどに含まれるCaはほとんどが乳酸Ca、炭酸Ca、リン酸Caのかたちになっていて、これらは胃酸でイオン化された後に腸から吸収されます。しかし、食事などから摂ったCaがすべて体に吸収されるわけではありません。年齢とともに胃酸分泌消化機能は低下するので、成人期の吸収率が約30%なのに対し、60代では10%

サプリメント (補助食品) を利用するのもよい方法です。



< 中町店・薬剤師 / おかざき >

くらいになると言われています。吸収率は食物によっても異なります。Caの含有量が多くさらに吸収率も高い牛乳や乳製品でも40%・肉・魚で30%・野菜は20%程度しかありません。だからこそ効率よく摂ることが大切なのです。

Caは、単独よりもビタミンDやマグネシウムといったたとえ吸収がよくなります。また、酢やかんきつ類に含まれるクエン酸もCaの吸収を助けます。適度な運動は骨の新陳代謝を活性化し、Caが骨に定着するのを助けます。反対に、過量のアルコールはCaの吸収を妨げ、塩分・たんばく質の摂り過ぎはCaの利用を悪くします。

栄養素は食事から摂ることが基本ですが、乳製品が苦手な方、糖尿病や高脂血症などのため食事制限が必要な方、高齢で食が細くなっている方などはサプリメント(補助食品)を利用するのもよい方法です。その際には、吸収がよいイオン型ものを選ぶといいでしょう。

## C O L U M N

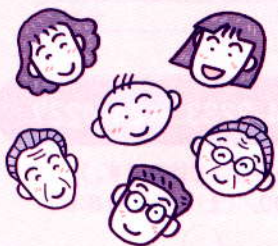
### げんきコラム

#### 処方せん調剤のお客さまへ



今年も最後の月となり、何かとあわただしくなる時期ですが、風邪の方が多くなって、薬局での待ち時間が長くなる季節でもあります。特に日祝日の前後の日は患者さんの数が大きく増えます。慢性疾患の方で、もし曜日の制約がなければ、それ以外の日にご利用いただくと比較的早めにお薬をお渡しできると思います。また、お急ぎの場合は処方せんをお預りしてお薬は後から、ということもできます。店頭でご遠慮なくご相談ください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

# くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 中の小路店 ☎24-2882
- 木原店 ☎24-2233
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777