

おしゃべい食卓

第 19 号
2007 年 7 月
発行：小国食育クラブ
監修：おぐに整形外科
(梅田修二)

カルシウム不足を防ぐには！

骨を強くし、血液中のカルシウム濃度を正常な値に保つためには、カルシウムの摂取量を多くするだけでは不十分です。カルシウムを十分に摂取するということは大切なことですが、摂取したカルシウムが、消化管からからだの中に吸収されることが必要になってきます。この吸収するときに必要なものが、ビタミンDが大きな役割を果たしているのです。つまり、ビタミンDが不足すると、せっかく取り入れたカルシウムも腸から吸収されなくて、便とともに排泄されるのです。

ビタミンDは、魚に多く含まれていますが、食物から摂るほかに、皮膚が紫外線にさらされることにより、体内で作られます。そしてこのビタミンDは、肝臓に行つて活性化されて、活性化ビタミンDになり、腸に作用してカルシウムの吸収を促進することになります。

また、運動もカルシウム不足を防ぎ、骨を強化するために欠かせません。筋肉は使われないと弱くなりますが、骨もやはり使われないと弱くなっていきます。運動すると、骨へのカルシウム沈着が促進され、運動不足だと、食物からカルシウムを充分にとつても、カルシウムの吸収が悪くなります。よつて、血液のカルシウムの低下を防ぐために骨からカルシウムが溶け出してしまい、骨が弱くなってしまつたのです。また、運動不足は、細胞の酸欠状態を招き、血液が酸性に傾くために、その中和にカルシウムイオンが余分に必要になります、それによつて血液カルシウムの濃度が低下して、骨のカルシウムの消耗を招くとも言われています。

つまり、カルシウム不足を防ぐには、日光を浴びながら運動をすることが重要になってくるのです。そろそろ楽しい夏休みがやってきます。クーラーの効いた家の中でテレビゲームをするより、骨のためにも、外で思いっきり遊んでみませんか。

ビタミンDが多い食品

	1回量	ビタミンD(μg)
さけ	1切れ	25.6
さんま	1尾	11.4
かれい	1切れ	10.4
さば	1切れ	8.8
うなぎ(蒲焼)	1/2串	7.6

	1回量	ビタミンD(μg)
いわし	1尾	3.0
あじ	1尾	1.6
鶏卵	1個	1.5
しめじ	1房	0.8
干しいたけ	2枚	0.7

食食同縁

今年の梅雨入りした当初は、空梅雨になり、湯水の心配がされてきました。しかし、梅雨の末期には、集中豪雨に見舞われて、小国郷をはじめ、県下に多大な被害をもたらしました。また、永久凍土地帯であるシベリアでは、凍土が減少し、凍結マシモスが無傷の状態で見えられました。これらの自然現象は、地球温暖化による影響でしょうか？環境問題に関して、我々ひとりひとりが考え、できることから初めていかなければいけないのではいでしょうか。最近、スーパーでは、レジ袋の有料化が実施されているところがあります。「マイバック」運動を展開し、レジ袋の節約をし、資源の節約ができるということですね。私達の食べ物は自然の恵みなくしては得られません。地球の環境が悪化して、十分な作物が取れなくなつたらたいへんです。キーワードは「もったいない」。身近なところから、地球環境を守りましょう。