

カルシウムについて

私たちの体の中にあるうち、99パーセントの量が骨と歯にあります。特に骨の場合は、その主成分でもあるため、丈夫な骨を作るには摂取が欠かせません。残りの1パーセントのカルシウムが、心臓や筋肉、神経伝達組織の働きを円滑にするために使われます。例えば、心臓の場合には脈拍のリズムを一定にキープする働きをし、筋肉の場合にはその収縮に関わってきます。また、けがなどにより血液を固めるのも、カルシウムが手助けをしています。

骨は体の他の部分と同じように、少しずつ形成と破壊を繰り返し、絶えずつくり替えられています。食べたカルシウムは、小腸から吸収されて血中に入り、すぐ使う分だけ残して残りは骨に蓄えられます(骨の形成)。一方、血中には常に同じだけのカルシウムが必要なので、血中のカルシウムが不足する時、骨は

自らを壊してこれを補います(骨の破壊)。このため、カルシウム不足が骨をもろくする原因にもなります。

私たちの体の中にある量は、男性と女性によって違いがあり、男性の方が女性より多く体内に蓄積しています。これは男性の方が一般的に、女性より体が大きいことに原因があります。そのため女性の方が男性よりも不足になりやすく、骨粗しょう症等のトラブルを抱える割合も高いのです。逆に体内に多く蓄積されている男性は、女性より結石になりやすいと考えられています。

カルシウムの多い食品は、牛乳、小魚、海草、大豆および大豆製品、緑黄色野菜などです。例えば牛乳コップ1杯(200ml)には、約230mgのカルシウムが含まれています。

カルシウムの1日あたりの推奨量

年齢(歳)	♂男性(mg)	♀女性(mg)
1~2	450	400
3~5	600	550
6~7	600	550
8~9	650	750
10~11	700	750
12~14	1,000	800
15~17	800	650
18~29	800	650
30~49	650	650
50~69	700	650
70以上	700	650

参照：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」



推奨量は、ある母集団のほとんど(97~98%)の人において1日の必要量を満たすと推定される1日の摂取量。18歳以降は摂取量に、2,500mgという上限がありますので注意しましょう。この許容条件を超えて摂取すると、結石の他にも、高カルシウム血症などを招く可能性があります。