

おいしく食べて健康長寿

第4回 カルシウム足りていますか？

新連載 シリーズ

連載3回目の今回は、塩分は控えめにしました。おいしく食べて健康長寿の連載の最終はカルシウムについてです。なかなか食物で摂るのは難しいと言われていますが、どんな食物に多く含まれ、どのように摂ればいいのか、聞いてみました。



管理栄養士 森澤香菜 代々木病院

今、私たちの周りに多くの食べものがあるふれています。その中でも私たちに唯一足りていない栄養素、それがカルシウムです。厚生労働省では1日のカルシウム必要量を成人男性で650〜800mg、成人女性で650mgとしています。

しかし2008年度の国の調査では成人男女平均で約500mgと2〜4割不足している計算になります。エネルギーやたんぱく質、ビタミン、他のミネラルは充足しているなか、なぜカルシウムだけが不足しているのでしょうか。

最後に日本の土壌も関係しています。日本の土壌はもととカルシウムをたくさん含んではいません。当然そこで育った野菜や水に含まれるカルシウムの量は多くはないのです。

加工食品の摂取が増加していることも原因にあげられます。減り肉を食べる機会が多くなりました。また加工食品の摂取が増加していることも原因にあげられます。

加工食品の摂取が増加していることも原因にあげられます。減り肉を食べる機会が多くなりました。また加工食品の摂取が増加していることも原因にあげられます。

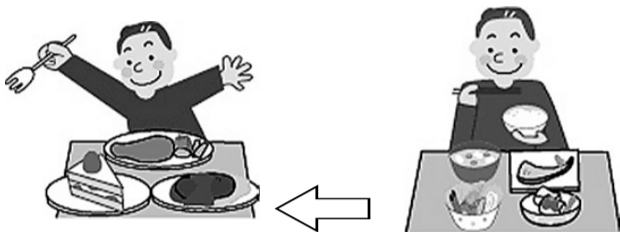
加工食品の摂取が増加していることも原因にあげられます。減り肉を食べる機会が多くなりました。また加工食品の摂取が増加していることも原因にあげられます。

加工食品の摂取が増加していることも原因にあげられます。減り肉を食べる機会が多くなりました。また加工食品の摂取が増加していることも原因にあげられます。



それはまずカルシウムの吸収のしにくさにあります。

カルシウムの吸収率は牛乳で約40%、小魚で約30%、野菜で約20%となります。つまりコップ1杯(200ml)



ではカルシウムが不足するとどのようなことが起るのでしょうか。カルシウムが不足すると

● 歯や骨がもろくなる

● イライラしやすくなる

● 高血圧や動脈硬化、心筋梗塞のリスクが高まる

● 血が止まりにくくなる

● などの、症状が起りやすくなります。



ここからは、カルシウム不足にならない食事のポイントです。

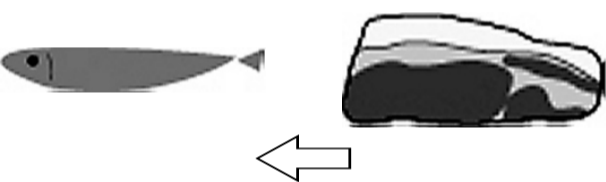
● 牛乳やヨーグルト、乳製品の摂取を心がける。

乳製品にはたくさんカルシウムが含まれており、また吸収率も高いです。ただいくらカルシウムが多いから



● 肉より魚を食べる。

外食や買い物をするとき、肉と魚で迷ったとき、魚のほうを選択する



● 加工食品の摂取を控える。

インスタント食品や缶詰など多くの加工食品には、リンという物質が食品添加物として含まれています。このリンがカルシウムの吸収をさまたげる働きを持っています。食事は手作りを心がけるようにしましょう。またリンは清涼飲料水にも含まれています。

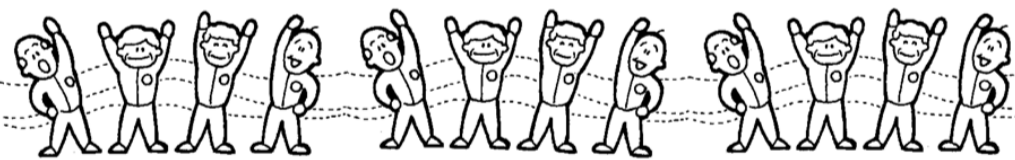


● サプリメントを上手に利用しましょう。

食事としてとるのが一番いいのですが、サプリメントを利用する



ことをお勧めします。一般的に肉より魚の方がカルシウムを多く含んでいます。また骨まで食べられるものは、骨まで食べると良いでしょう。



病院からもらっている薬、市販薬、健康食品などを使っている患者様で、痰の出ない咳がしばらく続いている。風邪だと思っても薬を飲んでいないのになかなか治らないなどありませんか？その咳は、風邪ではないかもしれませんが、その咳は、咳を放っておくと危険な副作用の一つである「間質性肺炎」をご紹介します。



くすりの話あれこれ 55

めったに起こらないけど、必ず注意したい副作用 その咳は、風邪ですか？

高木彰子 (薬剤師・たくみ外苑薬局)

す。薬によって間質性肺炎が起る原因は大きく2つに分けられます。

1つは、肺の細胞自体が障害を受けて生じるもので、薬を使って数週間〜数年かけて発症するものです。もう1つは、薬に対するアレルギー反応が原因となるもので、薬を使って1〜2週間程度と早い時期に発症するものです。時期は、目安なのですべてこれに当てはまっているわけではありません。原因となる薬を早い時期に中止すれば治りますが、気付くのが遅いとステロイド治療などが必要になります。

たくみ外苑薬局では、間質性肺炎を起しやすい薬として有名な薬を患者様にお渡しする時は、初めにきちんとお話をさせていただいています。ですから、過剰に心配する必要はありませんが、少しでも気になる症状がある場合は、早めに医師・薬剤師にご相談されることもあります。

通所リハビリ・ポランティアさん募集

月曜日から金曜日までの昼食後のフリースタイルに、利用者さんに楽器の演奏、マジック、コーラス等を披露して下さる方、又、囲碁やおセロのお相手、お話し相手になって下さる方を募集しています。

代々木病院通所リハビリ室 君波まで TEL 03-3404-7600