



裏店(うらだな)や たんすの上の 雛祭り ~高井几重~

暦もとうとう年度末の3月、春の息吹を感じられる月となりました。日本海側の降雪は次第に少なくなり、強い南風(春一番)が吹くのも間近です。日中は日差しが暖かく感じられるものの、朝晩の気温は低いことが多く、昼夜の気温差が大きくなるのが3月の特徴。体温調節には十分気を付けて下さい。

さて、今回の社内報では、人間にとって大切なミネラルの一つである「カルシウム」についてまとめてみました。

カルシウムはビタミンDと共に!分散摂取で吸収増!

カルシウム
骨を作る

ビタミンD
カルシウムの
吸収を促す

ビタミンK
骨をしなやかに
する

カルシウムといえば骨や歯の主成分というイメージが強いですが、実は血液や細胞の中にも存在し、生命活動の最前線で活躍しています。その働きや不足による健康リスク、取り方のコツを紹介します。

【生命維持の司令塔カルシウム】

カルシウムは体内に最も多く含まれるミネラルです。その99%は骨や歯にあり、これらを形成する主成分として知られています。残り1%は血液や細胞にあり、あまり知られていませんが生命を支える重要な役割を担っています。

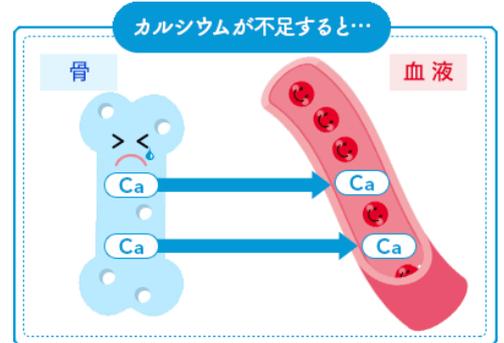
筋肉をスムーズに動かす、神経細胞間の情報伝達を助ける、ホルモン分泌や細胞分裂の指令を出す、出血したとき血液凝固を促すなど、働きは多岐にわたります。心臓が拍動を続けられるのは、カルシウムが心筋の収縮と弛緩をコントロールしているからです。わずか1%のカルシウムこそ、生命活動の司令塔といえます。

【カルシウム減少のリスク】

生命維持に直結する重要性から、体は血液中のカルシウム濃度を一定に保つ仕組みを備えています。その調整役として不可欠なのが、カルシウムの吸収を促すビタミンDです。カルシウム摂取が不足し血中濃度が低下すると、副甲状腺から分泌した副甲状腺ホルモンが腎臓に働きかけてビタミンDを活性化します。この活性型ビタミンDが消化管に作用して、カルシウム吸収率を高めます。

それでも不足する場合は、骨を溶かす破骨細胞が活性化し、骨に貯蔵されているカルシウムを血液中に溶出させます。骨がもろくなる骨粗しょう症の発生リスクを高めてでも、血中濃度の調整が優先される仕組みになっています。

慢性的に不足すると副甲状腺ホルモンが過剰に分泌され、骨から必要以上にカルシウムが溶出し血管壁に沈着・石灰化する恐れがあります。そうすると動脈硬化が進み、高血圧になりやすくなります。



ビタミンDを多く含む食品



【カルシウムの効果的な摂取方法】

こうしたリスクを避けるには、必要量のカルシウムを食品から取らなければなりません。しかし、統計データによると日本人は推奨量(成人男性750~800mg/日、成人女性650mg/日)を取っていません。カルシウムを多く含むのは牛乳やチーズなどの乳製品、干しエビやしらす干しといった小魚、木綿豆腐や納豆などの大豆製品、モロヘイヤや小松菜など緑黄色野菜です。その他ヒジキやゴマにも多く含まれています。これらを偏りなく日々積極的に取ることが望ましいです。

ただしカルシウムの吸収率は25~30%と低く、摂取した量がそのまま体内で利用される訳ではありません。吸収を促すビタミンDが豊富な魚やキノコ類を意識して食べることも大切です。両栄養素を同時に効率よく取る「鮭のクリーム煮」などはお薦めです。ビタミンDは日光に当たると体内合成されます。日中のウォーキング習慣は足裏の骨に刺激を与えることもでき、一石二鳥の骨粗しょう症予防にもなります。

【カルシウム摂取を阻害するもの】

その一方でカルシウムの吸収を阻害する成分もあります。加工食品の添加物として用いられるリンは取り過ぎに注意しましょう。また、ほうれん草に含まれるシュウ酸は湯がいて減らす工夫が必要です。

カルシウムは一度にまとめて摂取するより、朝昼晩に分けて摂取する方が吸収効率がよいと言われています。特に朝食にカルシウムを取ることが重要とされています。絶食状態が続く睡眠中も、カルシウムは生命活動に消費されるため、朝は特にカルシウム不足になっています。乳製品や小魚、納豆などを朝食に取り入れることは理に適っているのです。骨と血管の健康を守るために、カルシウムを意識した食事を心がけましょう。(日経新聞コラム参照)

編集後記

3月の和風月名は弥生「やよい」です。弥生は、「木草弥生い茂る月(きくさいやおいしげつ)」が詰まるとする説が有力とされています。「弥」には、ますます・さらに、「生」は草木が芽吹き生い茂るという意味があるため、「木草弥生い茂る月」は草木がますます生い茂る月という意味です。3月は花が咲き始める季節でもあります。そのため、弥生以外にも「花月(かげつ)」や「花見月(はなみづき)」などの、花をイメージする美しい異称もあります。

