

<カルシウム>

カルシウムは日本人に唯一足りない栄養素と言われてます。

日本人の成人1日あたりのカルシウム推奨量は600~800mg です。

実際の平均摂取量は531mg と少ないことが分かります。

カルシウム不足で色々な弊害も生じます。

例えば、成長期の子供の成長、骨や歯がもろくなり、変形することもさらにひどくなると骨粗鬆症になる事もあります。

その他に血管の老化も促進します。

★ではどうしたらいいの？

本来日本人は米や魚等の海産物を主食とした食生活を送って来ました。カルシウム不足もそれほど縁がなかったようです。

しかし近年の日本人は欧米化に伴い、肉料理やインスタント食品を多く摂る食生活に変わり栄養のバランスが崩れていったようです。

そこで今回は食事によるカルシウムの良い摂り方等を紹介します。

★カルシウムを多く含む食品を摂りましょう！

・牛製品、魚、野菜、海草をしっかり摂りましょう。

その中でも牛乳が最も吸収率が高い食品とされてます。

野菜なら緑黄色野菜、大豆製品、魚なら小魚が良いですよ。

牛乳は吸収率は高いですが含有量が100g 中110mg ですので

1日に600g は摂らないといけません。以外に大変です。

海草のひじき（乾物）なら 100g 中1400mg と多く含んでます。

また、食物繊維やミネラルも豊富です。コンビニでも気軽にひじきの煮物が買えます。朝昼晩全てに加えなくても1回加えるだけで

かなり補給できると思います。その他の食品にもカルシウムは含ま

れてますので、以前紹介したバナナスの良い食事を摂りながら、
ひじきをプラスすれば1日摂取量を十分補えます。お試しください。

しなぐろ整形外科クリニック