

話題の食品(得)情報

(25)カルシウム

基本情報

名 称	カルシウム (Ca)
	<p>カルシウムは、体内で最も量の多いミネラルであり、その99%は骨および歯に存在し、残り少量のカルシウムは、血液凝固や心臓の機能、筋収縮などに関与し、体内で重要な役割を担っている。長期に亘ってカルシウムの摂取量や吸収量が不足すると、骨粗しょう症を引き起こす。カルシウム欠乏などによるくる病、骨軟化症、低カルシウム血症、骨粗しょう症の治療に対しては、ヒトでの有効性が示唆されている。安全性については、適切に摂取すればおそらく安全と思われるが、過剰摂取により泌尿器系結石の形成、ミルクアルカリ症候群などの障害を起こす可能性がある。カルシウムを多く含む食品としては、乳・乳製品、魚介類、大豆製品などがある。</p> <p>有効性：</p> <p>低カルシウム血症、くる病・骨軟化症に対し経口摂取で有効と判断される。また、閉経前後の女性における骨量減少の予防、胎児の骨成長、骨密度の増加に対しては、おそらく有効と思われる。</p> <p>安全性：</p> <ul style="list-style-type: none">・適切に用いれば、健常人および妊娠中、授乳中でも経口摂取でおそらく安全と思われる。しかし、日常的に過剰摂取（1日2.4g以上）すると、腎結石等を起こすことがあり、危険性が示唆されている。・過剰摂取によって前立腺がんのリスクが増す可能性があるという疫学的結果がある。 <p>・引用：（独）国立健康・栄養研究所 data-base（2010/08/05 時点で調査できた素材の科学論文情報）</p>

話題：50歳の女性。骨量の検査で年齢より低いと言われたので心配です。食事にも気をつけていますが、カルシウムサプリメントなどを積極的にとった方が良いでしょうか？

日本人成人女性のカルシウム摂取推奨量は650mg（1日）とされていますが、厚生労働省の調査では、いずれの年代でも推奨量を下回っていることが分かりました。特に閉経後の女性では、急激に骨量の低下がみられますので、カルシウムの摂取を心がけることは大切です。

カルシウムと言えば誰でも「骨」と思うでしょう。体内のカルシウムの99%は骨や歯に存在しますからそう思うのは当然ですが、実は残りの1%がとても重要なのです。血液や細胞の中に存在して、筋肉の収縮、神経の興奮伝導、酵素の活性化、ホルモン分泌等の調節をしています。これらの働きを正常に保つために、血清中のカルシウムレベルは厳格に10mg/dlに調節されていなければなりません。

骨は骨格を保つためにも必要ですが、実は生命を維持するためのカルシウムの貯蔵庫なのです。カルシウムは常に食物から補給されなければなりません。年齢とともに食事量の減少、吸収力の低下等により血清中にカルシウム量が不足すると骨を溶かして補います。骨の吸収を抑制していた女性ホルモンの助けが無くなる閉経後には、一段とカルシウムの溶出が進み骨粗鬆症になると言われています。骨粗鬆症になった場合には治療薬としてカルシウム剤が必要ですが、予防のためには、努めて食事から取るようにしましょう。どうしても取りにくい場合はサプリメントでもいいと思いますが、取りすぎには注意が必要です。

今年になって、カルシウムサプリメントの継続摂取（1日500mg以上、一年間以上、40歳以上）と心血管イベントの関係を研究した結果として、心筋梗塞のリスクを30%増大させたと報告されました。

（NPO 法人ふあるま・ねっと・みやぎ情報管理室）