



栄養だより



平成 28 年 4 月 No. 251

由良病院 栄養科

すっかり春らしい暖かい季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。



今月のテーマは「カルシウム」です



カルシウムは骨と歯の組織をつくる主要な成分であるとともに、細胞内や血液中では、神経の伝達や筋肉の収縮、血液の凝固などにもかかわっています。



カルシウムの働き



体内のカルシウムは、99%は骨と歯に、残りの1%は血液などの体液や筋肉などの組織に存在します。この1%のカルシウムが出血を止めたり、神経の働きや筋肉運動など、生命の維持に欠かせない重要な働きをしています。また、血中には常に同じだけのカルシウムが必要です。血中のカルシウムが不足すると、骨は自らを壊して補います。骨はカルシウムの貯蔵庫なのです。



不足すると・・・



歯や骨がもろくなり、**骨折**しやすくなったり、**骨粗鬆症**を招きやすくなります。



摂りすぎると・・・



尿路結石、ミルクアルカリ症候群、他の無機質の吸収抑制などの原因となりますが、サプリメントなどを使用しない限り、**通常の食事だけで摂りすぎになることはほとんどありません。**



健康にとって重要な働きをたくさん持っているカルシウムですが、**日本人に不足しがちな栄養素**のひとつとされています。

