

しろひげ

White beard made of Milk

Healthcare
NEWS
number
14
明治の宅配

続けられる！ 明日のための健康習慣 ⑭

こんなにある！ カルシウムの働き

カルシウムは骨や歯を作るだけではない、様々な機能を発揮する栄養素です！

「カルシウムといえば骨!」と思われがちですが、それ以外にもあらゆる生命活動に関与していることを知っていますか？

体内のカルシウムは骨や歯に99% 筋肉・神経・血液に1%

カルシウムは人体にもっとも多く含まれるミネラルです。99%が骨や歯に含まれ、残りは血液や細胞、筋肉のなかに存在して、ホルモンの分泌や、血液の凝固、筋肉の収縮・弛緩などいろいろな生理機能に関わっています。

血液や細胞の中のカルシウムは、常に一定に保たれるように調整されています。骨にはカルシウムを蓄える役割があり、体内のカルシウム濃度が不足すると、骨から取り出されます。



体内のカルシウムの働き

骨や歯の材料になる 	骨や歯を強くする 	
筋肉を動かす 	唾液、胃液、尿などの分泌を促す 	脳の指令をスムーズに伝える
ホルモンの分泌を促す 	細胞の分裂・増殖・分化 	出血時の血液凝固

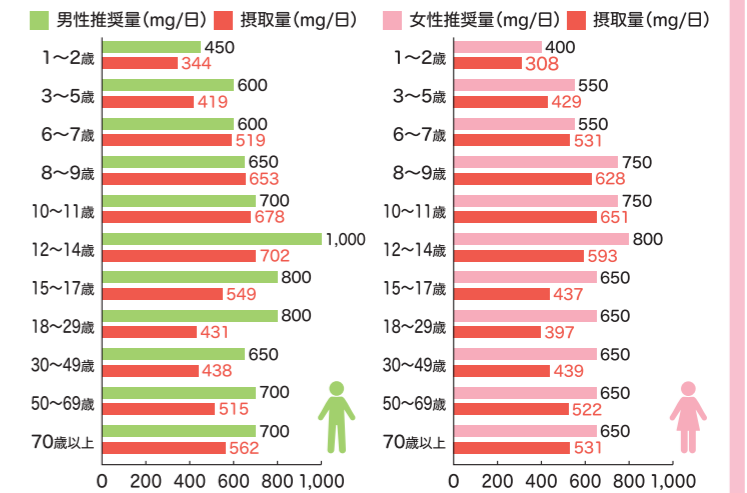
知ってましたか？

ほぼすべての年代でカルシウムの摂取が不足しています。

カルシウムは毎日の食事で意識しないと不足しがちな栄養素ですが、コップ1杯(200ml)の牛乳を飲むことで、1日の推奨量*の3分の1を摂ることができます。

出典: 推奨量/厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」, 摂取量/厚生労働省「平成28年 国民健康・栄養調査」
参考: 上西一弘 CLINICAL CALCIUM 28(4), 27-32, 2018. をもとに作成
*推奨量: 1日あたりの最低限の摂取量

性・年齢別、1日あたりのカルシウムの推奨量と摂取量

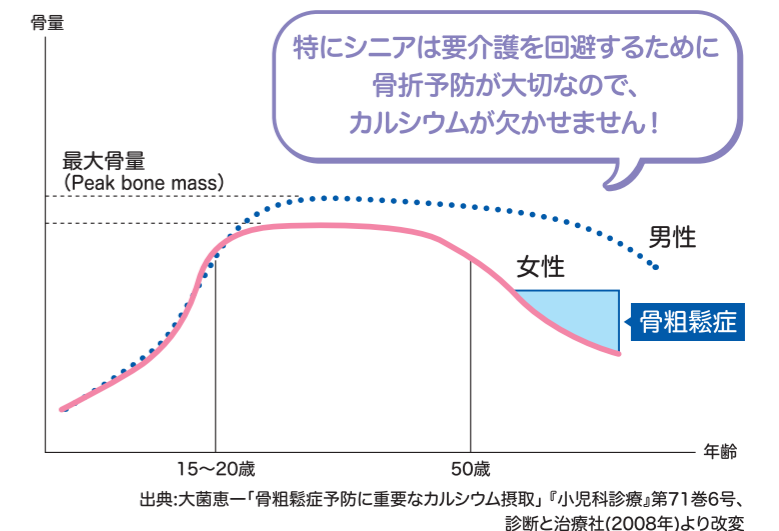


カルシウムはすべての年代で必要な栄養素のひとつです

カルシウムの摂取量が不足すると、貯蔵庫でもある骨内のカルシウムが減少し、骨がスカスカになって弱くなってしまいます。そうすると、骨粗鬆症や骨折などの危険が高まるのです。年齢を重ねると誰でも骨の量は減ってきます。特に女性は閉経後にホルモンの分泌が減るので、気を付けなければなりません。

健康を維持しながら長生きするためにも、カルシウムを意識的に摂取しましょう。

男女における骨量の経年変化



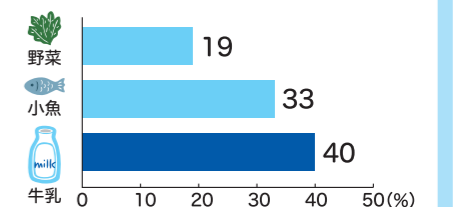
1食分の中のカルシウム含有量はどれくらい？

積極的に摂りたいカルシウムを多く含む食品

 普通牛乳 1食分目安量: 206g 227mg	 しらす干し (半乾燥) 1食分目安量: 5g 26mg	 さくらえび (素干し) 1食分目安量: 5g 100mg
 まいわし (生) 1食分目安量: 60g 44mg	 ほしひじき (ステンレス釜、ゆで) 1食分目安量: 50g 48mg	 こまつな (葉、ゆで) 1食分目安量: 80g 120mg

※mgの数値は、1食分の中のカルシウム含有量。「1食分の中の含有量」=「1食分の目安量」×「100gあたりのカルシウム含有量」÷100として算出。資料:「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」

カルシウムの吸収率



出典: 上西一弘、江澤郁子、梶本雅俊ほか: 日本人若年成人女性における牛乳、小魚(ワカサギ、イワシ)、野菜(コマツナ、モロヘイヤ、オカヒジキ)のカルシウム吸収性。日本栄養・食糧学会誌51(5), 259-266, 1998. より改変

参考: 一般社団法人Jミルクホームページ (<https://www.j-milk.jp/>)

カルシウムを摂取するだけじゃダメ？ 骨の健康に必要なのは？

プラスの知識を裏面で解説!

しろひげ
プラス



さあ カルシウムと一緒に 人生100年時代を軽やかに。

骨の健康には適度な運動と日光浴も大切です。
運動能力が向上すると、転倒による骨折の予防も期待できます。

TOPIC 1 中之条研究をご存知ですか？

中之条研究は、青柳幸利医学博士が、生まれ故郷の群馬県中之条町で65歳以上の全住民の5,000人を対象に、日常の身体活動と病気予防の関係について2000年以降から実施されている長期疫学研究です。現在も継続して調査研究されており、20年以上にわたる膨大なデータから「どのような運動を、どの程度行えば良いのか」を明らかにしました。

中強度運動(速歩き)とは？

少し息が弾んでくる、何とか会話できる程度の速歩き・筋トレ・軽体操などのことを指します。心肺機能を強めて免疫力アップ、自律神経の働きを高める、認知症予防などに期待されています。



1日8,000歩^{うち}計20分の速歩きで健康長寿！
認知症や介護を遠ざけるには5,000歩^{うち}計7.5分の速歩き！



歩きすぎは禁物 ヒザや腰を痛めない程度に！

1日に8,000歩以上ウォーキングしても健康効果はさほど高まらず、12,000歩で頭打ちになることもわかっています。

日ごろの歩数	そのうち速歩きの時間合計	それによって予防が期待できる病気・病態
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(75歳以上)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血圧
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩	40分	肥満

12,000歩(うち速歩きの時間が40分)以上の運動は、健康を害することも…

※上記は中之条研究での結果であり、効果を保証するものではありません。
出典: Aoyagi, Y., Shephard, R.J. Steps per day: The road to senior health. The road to senior health. Sports Med 39(6):423-438, 2009



豆ちしき 熱中症予防にも牛乳を！

熱中症に強い体をつくるには、体温調節の鍵となる血液量を増やすことが大切です。そのために、炎天下の外出や運動の直後にコップ1杯の牛乳を飲むのがおすすめ。血液量が増えると、皮膚に血液を集めて放熱する働きや血液から汗をつくり、その蒸発によって体温を下げる働きが活発になります。



出典: 一般社団法人Jミルクホームページ「牛乳は「熱中症」を防いでくれる強い味方です！」
(https://www.j-milk.jp/knowledge/nutrition/berohe000000dj4r.html)

TOPIC 2

効き目のある速歩き3つのチェックポイント

正しく歩くためには、下半身の筋力・柔軟性の維持が大切です。歩きを支えるためのストレッチや筋トレも習慣化して、速歩きを実践しましょう。

ポイント 1 目線はまっすぐ

- 目線はまっすぐ、20~30mくらい遠くを見る
- 猫背にならないように注意

ポイント 2 肩下げ&肘引き

- 肩を下げてリラックス
- こぶしは軽く腰よりも下に
- 肘を後ろに引いて歩く (腕は自然なスイングで、意図的に前へ振らない)

ポイント 3 ローリング歩行

- 足裏の重心移動を意識する
- 半歩広く(約10cm)

頭を糸で引っ張られているイメージで背筋をまっすぐ伸ばす

ドロ잉ング お腹を凹ます

こぶしは軽く腰の下の低い位置に

重心移動ライン

しっかり踏み込む

かかとからつま先に重心を移動させる

かかとから着地

詳しくはこちら / 今日から役立つ! 運動提案

明治の宅配運動新聞のびしろ

脳トレクイズ

初級問題

なぞなぞクイズ

取得するのに一番骨が折れる資格って何?



中級問題

なぞなぞクイズ

色んなお医者さん10人が100m走をしました。さて一番遅かったのは誰でしょう?



解答

【初級問題】(ホキ) 答え: 簿記(ホキ)

ホキと骨が折れるから。骨を支えるためにしっかりと握りたいカルシウム。骨以外にも筋肉や神経、血液にも役立つ大切な栄養素です。

【中級問題】(ホキ) 答え: 獣医

100年時代。10人でも元気に走り回りたいものです。10位から10人位競争をしたので「10位(じゅうい)」は獣医さんですね。人生