

カルシウム



体内のカルシウムは99%が骨と歯に含まれ、1%が血液や細胞内に存在している。

この1%が大事なのです！！

血液中や細胞外液(リンパ液)、または筋肉などの細胞内に存在しています。



1%のカルシウム=「生命を支えるカルシウム」

体重の約**1.7%**がカルシウム

カルシウムの

骨・歯
99%

残り
1%
命を支える
カルシウム



カルシウム不足は骨が弱くなるだけじゃない！？

カルシウムが不足すると骨の健康に影響を与えます。その原因は、1%のカルシウムの働きを維持する為に骨のカルシウムが使われるからです。

実は、カルシウムの不足が体に与える影響は骨の健康だけではありません。

変形性関節症や動脈硬化、高血圧、アルツハイマー病、アレルギーにカルシウム不足が関わっていることが分っています。

カルシウムパラドックスは、カルシウム不足により血液中のカルシウムが増え過ぎることで、体の様々場所でカルシウムが過剰になり病気の原因になると考えられています。

◎カルシウムを摂るうえで気を付けたいポイントを3つ◎

1. 糖分

お菓子などの甘いものは、カルシウムを消費します。特に空腹時の甘いものは禁物です。

2. インスタント食品・加工食品

インスタント食品や加工食品にはリンが多用されています。食品の保水力や結着力を強め、美味しく感じるようにすることが目的のようです。過剰摂取は問題です。リンはカルシウムと結合して体の外に排出してしまいます。通常の食生活でリンが不足することは、ほぼありません。むしろ過剰摂取に注意すべきです。

3. ストレス

ストレスがかかると、ホルモンバランスが崩れ、骨からカルシウムが溶け出しやすくなったり、腎臓からのカルシウム排出を促進しやすくなったりします。

摂取カルシウムが不足すると...

血中カルシウムの
濃度低下

1%のカルシウムが
不足する

命を支えるカルシウム 1% 維持するために

骨から
カルシウム溶出

骨粗鬆症

骨を溶かし過ぎる

病気の
原因
**カルシウム
パラドックス**
身体全体のカルシウムは
不足しているのに血中の
カルシウムが増えすぎる

血中カルシウムの
濃度上昇

カルシウムが細胞に
流入、血管に沈着

1%のカルシウムは
維持されるが

様々な病気の原因になる!?

変形性関節症 動脈硬化 高血圧
アルツハイマー病 アレルギー

年齢とともにカルシウムは吸収されにくくなる
各年代ごとのカルシウム吸収率

10代

20代~30代

40代~50代

60代~



カルシウムと免疫機能

人の体に外から細菌やウィルスなどよそ者が入ってくると、これをやっつけ排除してしまおうとする防御システムが働きます。これを免疫反応といいます。この反応はカルシウムイオンなしにはおこりません。

よそ者が入ってくると、カルシウムイオンがすばやくキャッチし、細胞に信号をおくり情報を伝えていきます。この情報を聞いて、細胞の中で抗体が造られ撃退するのです。ここでカルシウムイオンが不足していると、外敵が侵入してきもうまく信号が送れず、誤った情報が流れたりして混乱を招きます。



カルシウム不足は肌荒れの原因

☆カドヘリンとカルシウム☆

カルシウム不足で肌荒れ？意外な感じがするかもしれません。からだ作りには、細胞どうしをくっつけるはたらきが必須です。この働きが弱まると、まずは「肌荒れ」として、症状にでます。

細胞接着分子は複数ありますが、そのひとつに「カドヘリン」があります。カドヘリンは、カルシウムイオンが存在しない働くことができません。これが、カルシウム不足が肌荒れに直結する理由です。もろくなった皮膚・粘膜はアレルギー源をブロックする働きも弱く、花粉症やアトピー性皮膚炎を引き起こしやすくなります。



当店オススメの『カルシウム』



森田薬品 タチカワ電解 カルシウム		カルシウムは、胃酸でイオン化されてはじめて吸収されます。タチカワ電解カルシウムは、最初からイオン化されているので、吸収が良いのが特徴です。服用後15分でカルシウムの血中濃度に変化がみられることが確認されています。
全薬工業 カタセマグ		骨の発育に必要な4種類の栄養素がまとめて補給できる医薬品！
<マグネシウム> 日本初のマグネシウム300mg配合 マグネシウムは、骨の構成成分で、骨の代謝を改善するなど、骨や歯の形成に必要なミネラルです。 <鉄> は、カルシウムやマグネシウムの吸収を助け、骨へのミネラル(カルシウム)の沈着を改善します。 <ビタミンD> は、カルシウムやマグネシウムの吸収を促進し骨をつくるのを助けます。  トリプルサポート		

「日本人は慢性的なカルシウム不足！」その原因は土壤にあります。日本の国土の多くは火山灰地で、カルシウム含有量が多くありません。おのずと飲み水や野菜にもカルシウムが少ないため、食生活ではカルシウムを含む食品を意識的に多めにとる必要があります。