

《参考資料》

【カルシウム不足と骨粗しょう症】

骨粗しょう症とは、長い年月をかけて骨量が少しずつ減っていく病気です。骨量の減少は他の病気が原因となることもあります。多くは骨の中のカルシウムが不足することによって引き起こされます。カルシウム不足の食生活がつづく、血液中のカルシウム濃度を保つために骨からカルシウムが溶け出し、血液中に入ります。この状態が長く続くと骨がスカスカになり、骨粗しょう症になってしまいます。もろくなった骨は治りにくく、軽くぶつかったり転んだだけで骨折しやすくなったり、背骨が変形して背中が丸くなったり、痛みで起き上がれなくなりそのまま寝たきりになってしまうこともあります。

このように、骨粗しょう症になりやすい生活習慣の一つとしてカルシウム摂取不足が挙げられます。適度な運動とバランスの良い食事をし、十分なカルシウム摂取することで、骨粗しょう症へのリスク低減につながります。

【毎日の生活で不足しがちなカルシウム】

カルシウムは日本人に不足している栄養素のひとつです。年齢階層別カルシウム摂取状況(図1)を見ると、栄養素等表示基準値に定められる700mgに対し、15歳以上のどの世代においても不足しています。また、日本人の栄養摂取状況(図2)を見ても、平均的にはほとんどの栄養素が所要量を満たしているにもかかわらず、カルシウムは不足しています。

図1

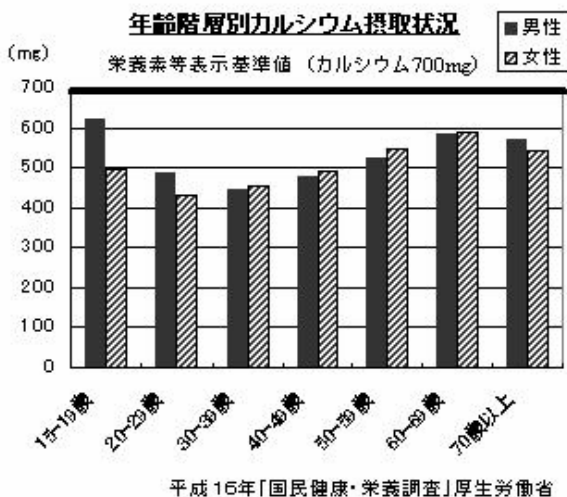


図2

