



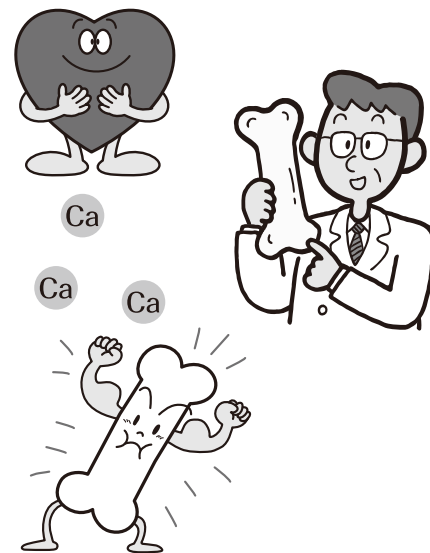
最近イライラ、キレやすくないですか!?

最近、イライラ、カリカリが我慢できず、キレてしまうこともたびたび…。
ストレスの多い現代社会ではそんな人も多くなっているので、それは仕方
のないこと…と思うかもしれません。

でも、本当は“カルシウム不足”が原因なのかもしれません。
外からの刺激によるストレスに加え、身体に必要なはずのカルシウムが不足
し、イライラを倍増させているのかもしれない。

「カルシウム」といえば“骨”や“歯”を想像する方も多いと思いますが、
その通り、体の中に存在するカルシウムの“99%”は骨や歯にあります。

そして、残りの“1%”はどこにあるのかというと、血液や筋肉にあるのです。
このたった1%のカルシウムが、心拍の調整、筋肉の収縮の調整、そして精
神の安定など、体にとってとても重要な役割を果たしています。



ところが、この血中のカルシウムが不足してくると生命の維持にかかわるた
め、体は骨にたくわえているカルシウムで補おうとします。そして、これが慢性になると、骨がもろくなり、腰痛や
骨粗しょう症などになりやすくなったり、精神の安定が保たれずイラ
イラしたり、筋肉が緊張し肩こりなどの症状が現れたり、さらには心
筋梗塞や脳梗塞などの恐ろしい病気を招くことさえあるのです。

自分にとってカルシウムが、どの程度必要量が把握して、カルシウム
を充分とるように心がけましょう!

カルシウムの1日の所要量

- 小学生…1日/700mg
- 中学生…1日/900mg
- 成人…600mg
- 妊娠、授乳中の方…900~1100mg

食品に含まれるカルシウム量と吸収率

カルシウムをとるときに気をつけたいのが吸収率です。

乳製品や小魚のカルシウムは比較的吸収が良いですが、野菜などの植物に含まれるカルシウムは吸収が悪いので、吸
収率をアップさせる“ビタミンD”や骨への沈着を助ける“マグネシウム”を一緒にとると良いでしょう。

乳製品 (吸収率50%)	牛乳1本 (200g) カルシウム量/200mg	ヨーグルト無糖 (150g) カルシウム量/165mg	プロセスチーズ1切れ (20g) カルシウム量/120mg	スキムミルクスプーン2杯半 (20g) カルシウム量/220mg
小魚類 (吸収率30%)	ししゃも生干3本 (100g) カルシウム量/440mg	干しえび皮付1/5袋 (10g) カルシウム量/230mg	煮干し5尾 (10g) カルシウム量/220mg	まいわし丸干し中 2尾 (15g) カルシウム量/210mg
大豆製品 (吸収率20~30%)	厚揚げ1枚 (120g) カルシウム量/288mg	豆腐(もめん) 1/2丁 (150g) カルシウム量/180mg	がんもどき1枚 (50g) カルシウム量/135mg	納豆1/2パック (50g) カルシウム量/45mg
緑黄色野菜 (吸収率17%)	こまつな1/4束 (80g) カルシウム量/28mg	かぶの葉2枚分 (80g) カルシウム量/184mg	大根の葉1/2枚分 (80g) カルシウム量/168mg	春菊4~5枚 (90g) カルシウム量/81mg
乾物 (吸収率20~30%)	ひじき(乾物) 1/5カップ (10g) カルシウム量/140mg	わかめ(乾物) 1/4カップ (5g) カルシウム量/48mg	ごま小さじ1 (3g) カルシウム量/36mg	イワシの缶詰1/2缶 (100g) カルシウム量/330mg