女性の骨の健康と美容のためのカルシウムについて

カルシウムは健康な骨や歯に不可欠なミネラルです。しかし、それだけではありません。この講義では、カルシウムの基本知識から健康と美容の利点までをお届けします。

Presented by Shoko - Kapalili Academy

カルシウムについての基本知識

主なカルシウム源

乳製品、緑黄色野菜、ナッツ類などに豊富に含まれます。

吸収の妨げとなるもの

コーヒーや紅茶、塩辛い食品など高カフェインや高ナトリウム量のもの、アルコール、糖質過多な食品などが挙げられます。

健康な骨や歯

カルシウムは、子供や思春期の成長に重要であるほか、老化に伴う骨粗鬆症の進行を抑え、骨や歯の健康を維持するのに役立ちます。

適切なカルシウムの摂取量

年齢によって違う

成人男性は日に800mg、女性は1000-1200mgが目安になります。年齢や妊娠・授乳状態によって摂取量は変わるため、専門家と相談しましょう。

ダイエット中でも必要

カルシウムは体内で生成することができず、食品から摂取する必要があります。ダイエット中でも適切に摂取しましょう。

健康に適切なカルシウムとは

カルシウムタブレットは容易に利用可能ですが、食品から摂ることが望ましい適切なカルシウムです。

バランスの取れた食生活

カルシウムを吸収するのに最適な食事は、バランスの取れた食生活です。

健康上の利点

筋肉や神経系の正常な機能

カルシウムは、体内の筋肉や神経細胞を正常に維持するために必要です。

癌や高血圧のリスク低減

カルシウムは高血圧、乳がん、腸がん等の病気予防に役立ちます。

カルシウムたっぷりの野菜

緑黄色野菜には抗酸化作用や消化促進効果もあります。

美容上の利点

1 美しく健康的な髪と爪

カルシウムは髪と爪の健康を促進するのに役立ちます。

2 すべすべの肌

カルシウムは肌の細胞の修復作用があるので、肌をすべすべに保つことができます。

3 美しい歯

カルシウムは歯や歯周組織の成長や修復に重要な働きをします。

4 睡眠の質の向上

カルシウムは不眠に効果的なため、睡眠の質が向上する可能性があります。成長ホルモンも分泌されやすくなります。

女性ホルモンとカルシウム

適切な摂取とホルモンバランスを保つ

カルシウム不足によって女性ホルモンの分泌が減少すると、身体や肌のコンディションも悪くなることがあります。

1

カルシウム不足が続くと、骨粗鬆症に

特に更年期以降は、女性ホルモンの減少により骨密度が低下するので、カルシウムを適切に摂ることが必要です。

2

3

運動とカルシウムで健康を維持

更年期以降は適度な運動とカルシウム摂取の両方が健康維持に欠かせない要素です。

エストロゲンとカルシウム

ホルモンバランスと健康

カルシウム不足によって女性ホルモンの分泌が減少すると、身体や肌のコンディションも悪くなることがあります。

カルシウム不足と骨粗鬆症

更年期以降は女性ホルモンの減少により骨密度が低下しやすくなります。

特に更年期以降の女性は適切なカルシウムの摂取が必要です。

骨の新陳代謝

のバランスが崩れる原因は、女性ホルモン-エストロゲンがとても大きく影響しています。

エストロゲンはカルシウムの吸収にとても大切なビタミンDの合成を助ける役割もあります。

運動とカルシウムで健康を維持

更年期以降は適度な運動とカルシウム摂取の両方が健康維持に欠かせない要素です。カルシウムの豊富な食品やサプリメントがありますので、積極的に摂取しましょう。

骨の健康とヨガ

ヨガは柔軟性や筋力を向上させるだけでなく骨の健康も促進することができます。特に姿勢を改善するポーズは、骨密度を高める効果があります。ヨガによる適度な骨へストレスにより強度が上がるのです。

ヨガのポーズは、骨密度を高める効果があります。

ヨガによるリラックス効果はストレスや不眠にも効果的です。

カルシウムの豊富な食品

1, 牛乳

1カップ（または約220g）あたり約300mgのカルシウムを含む牛乳は、もっとも密度が高いカルシウム源の1つといえる。さらに牛乳には、カルシウムを体に吸収しやすくするビタミンDも含まれている。

2, ケール

植物性食品にも、カルシウムを豊富に含むものがある。なかでもケールは優れた供給源で、1カップあたりのカルシウム含有量は、調理されたものなら177mg、生なら53mg。調理されるとカルシウムの含有量が増えるというのは新たな学びでしたね。

3, チンゲンサイ

白菜と同じアブラナ科のチンゲンサイもカルシウムが豊富な野菜。1カップあたりのカルシウム含有量は、生なら74mg、調理されたものなら158mg。チンゲンサイは、カルシウム吸収率がとくに高い野菜として研究が行われた、数少ない植物性食品の1つです。

4, ブロッコリー

リストに追加したい、もう1つの野菜がブロッコリ。カットした生ブロッコリ1カップには、43mgものカルシウムが含まれている。生で食べるのが苦手な人も、ご安心を。調理済みのブロッコリ1カップは、生の約2倍のカルシウムを含むそう。

5, 魚介類の缶詰

いわしの缶詰1個 （約106g）には約351mg、サーモンの缶詰1個 （約85）には約241mgものカルシウムが含まれているからおどろき。魚は苦手だけどカルシウムを摂りたいなら、海老の缶詰もおすすめ。 缶詰1個（約85）あたり約123mgのカルシウムが含まれている。

さらに魚介類の缶詰には、カルシウム以外の健康メリットも。いわしはビタミンDが豊富な数少ない食品の1つで、サーモンは心臓の健康に良いオメガ3脂肪酸を摂取するのに最適。海老はたんぱく質のほか、セレンやビタミンB12といった必須栄養素の供給源となる。

6, シード類（種子類）

料理の上に振りかけるだけで、歯ごたえや香ばしさを楽しめるシード類。ひと粒ひと粒は小さいけれど、そのサイズ感に惑わされないで！

シード類の多くは、カルシウムをはじめとする必須栄養素をたっぷり含む。たとえば約28g（または大さじ2杯）には、炒りごまなら280mg、人気のチアシードなら179mgものカルシウムが含まれている。

7, アーモンド

アーモンドは、さまざまな理由から頼りになるおやつ。心臓の健康に良い不飽和脂肪酸、たんぱく質、食物繊維をたっぷり含むので、たった1サービング（約1/4カップまたはひとつかみ程度）でも空腹感を和らげてくれるし、カルシウムも100mg近く摂取できる。ただし1サービングで200kcalもあるため、食べ過ぎには気をつけて！

8, 豆腐

カルシウムが豊富な豆腐は、とくに動物性食品を避けている人にとって骨にうれしい食品。 栄養強化された典型的な豆腐1/2カップに含まれるカルシウムは250〜800mgで、牛乳と同等の吸収型カルシウムを摂取することができます。

9, 豆乳

豆乳には、乳製品以外のミルクのなかでもっとも多くのたんぱく質（1サービングあたり約8グラム）が含まれていて、これは牛乳と同程度だそう。

注意

リン酸三カルシウムで強化された豆乳はあまり効果がないので、ラベルで炭酸カルシウムを使ったものが良い。

10, オレンジジュース

牛乳の代わりに、カルシウムを強化したオレンジジュースに変えてみるという手も。たった1カップで約350mgのカルシウム、ビタミンD（強化されている製品の場合）、ビタミンC、ビタミンA、さらにはカリウムも摂取できるとか。

カルシウムサプリメントの有用性

カルシウム嫌いにも最適

毎日の食事からカルシウムが十分に摂取できない場合、サプリメントを検討することも有用です。

吸収効率に違いがある

サプリメントの吸収効率には差があるため、医療従事者から勧められたものを選ぶことが大切です。

摂取量に注意しましょう

カルシウムサプリメントも、摂りすぎは健康に悪影響を与えます。摂取量に留意しましょう。