

# カルシウムについて知ろう



カルシウムは、日本人にとって不足が目立つ栄養素です  
カルシウム不足は、【くる病・骨粗鬆症・高血圧症・動脈硬化】などの原因にもなります

⇨⇨カルシウムは、リンやタンパク質・塩分の過剰摂取によって吸収を阻害されるので  
気をつけましょう

## カルシウムの働き

- ・骨や歯の成分になる
- ・神経細胞で情報の伝達をする
- ・筋肉のに関与



## 1日に必要なカルシウムの摂取基準

性別 年齢	男性 推奨量	女性 推奨量
1～2歳	400	400
3～5歳	600	550
6～7歳	600	550
8～9歳	650	750
10～11歳	700	700
12～14歳	1000	800
15～17歳	800	650
18～29歳	800	650
30～49歳	650	650
50～69歳	700	650
70以上	700	600

### 5～18歳

骨量を増やす

### 20～40歳

骨量を維持する

### 50歳以上

骨量を減らさないようにする  
成長期にしっかりカルシウムを  
蓄えておく  
将来の自分の健康の為に  
もなります

## カルシウム不足になると いろいろな症状があらわれます



- イライラする
- 集中が途切れやすい
- 歯周病・知覚過敏
- 虫歯になりやすい
- 骨折しやすい

## カルシウムが 多く含まれている食品



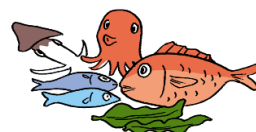
### 乳製品



### 豆類



### 魚介類



### 海藻類



### 野菜類



食品名	カルシウム含有量
・牛乳	⇨ ⇨ 110mg
・ヨーグルト	⇨ ⇨ 120mg
・プロセスチーズ	⇨ ⇨ 630mg
・わかめ	⇨ ⇨ 100mg
・しらす干し	⇨ ⇨ 210mg
・木綿豆腐	⇨ ⇨ 120mg
・小松菜	⇨ ⇨ 170mg
・モロヘイヤ	⇨ ⇨ 260mg