

すずらん食通信

NO.159
平成22年1月号

カルシウム

～骨に良い生活をしましょう!!～

カルシウム不足が骨粗鬆症を招くのは有名です。
そのため、若い時からしっかりカルシウムを摂る必要があります。
また、骨粗鬆症だけでなく、女性は生理不順や不妊の要因につながる可能性もあります。
今回はカルシウムの知識を高めて、毎日の食事に取り入れましょう。



👉 カルシウムとは!?

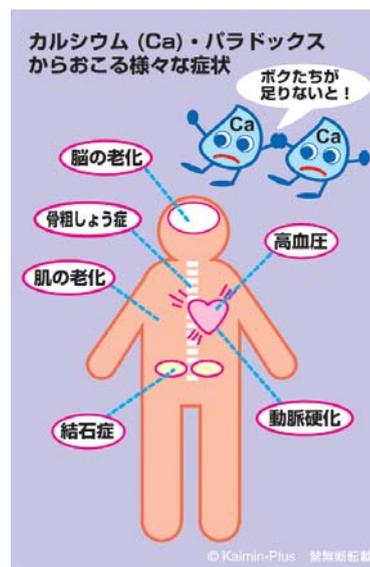
カルシウムは体内で最も大量に存在するミネラルです。体重70kgの人では約1kgのカルシウムがあるとされています。体内のカルシウムの99%は骨や歯に含まれ、これらを作るのに必須なものです。

👉 カルシウム不足になっていませんか!?

以下のようなライフスタイルの方はカルシウム不足になる可能性があります。

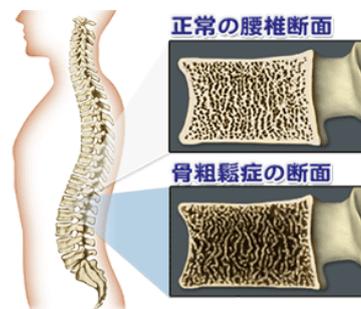
- ・閉経後女性
 - ・乳糖不耐症の方
 - ・激しい運動をする方
 - ・極端な菜食主義、ダイエットをしている、偏食がちな方
 - ・喫煙、お酒をたくさん飲む方
 - ・妊娠中、授乳中の女性
- など

カルシウムが不足すると、小児のくる病、骨量減少症、骨粗鬆症などを引き起こします。また、高血圧、動脈硬化、脳や肌の老化、結石症、糖尿病、肥満、軟骨の変性など、多くの疾病を引き起こす可能性もあります。また、極度の不足により、筋肉のけいれんが起こることがあります。



👉 骨とカルシウムの関係は!?

骨の働きは、身体を支える、脳や脊髄、心臓などの大切な臓器を守るといことがあります。ところが、それ以上に『**カルシウムを貯蔵する**』という大切な働きがあります。カルシウムが不足してしまうと、骨を溶かして必要なカルシウムを確保しようとしてしまいます。その結果、骨量の低下、骨がスカスカとなり骨折の危険を増します。これを『骨粗鬆症』といいます。骨粗鬆症にならないためにもカルシウムを積極的に摂ることが大切です。



👉 骨粗鬆症のリスクファクターは！？

骨粗鬆症の危険因子には避けられないものと避けられるものがあります。

避けられない危険因子	避けられる危険因子
<ul style="list-style-type: none">・加齢・女性（遅い初潮、早い閉経）・遺伝・骨折をしたことのある方 など	<ul style="list-style-type: none">・カルシウム、ビタミンD、ビタミンKたんぱく質の摂取不足・ビタミンA、塩分、リンの摂り過ぎ・運動、日照不足・ダイエット・喫煙、飲酒、コーヒーの飲み過ぎ

避けられる危険因子を少しでも改善していくと骨粗鬆症の予防につながります。

👉 カルシウムを上手に摂りましょう！！

◎基本はバランスのよい食事をしましょう！！

カルシウムを上手に摂るための基本は、バランスのよい食事を心がけることです。骨に必要な栄養素はカルシウムだけではありません。多くの食品をバランスよく摂取することによって、カルシウム以外のビタミンやミネラルも摂ることができます。カルシウムは男性で1日650～800mg、女性で600～650mgを目標に摂りましょう。

◎ビタミンDも一緒に摂りましょう！！

ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。カルシウムだけでなくビタミンDも摂りましょう。ビタミンDは主に魚に多く含まれます。また、ビタミンDは体内でも作られます。そのためには、太陽の光が必要です。外に出て日に当たりましょう。

◎カルシウムの摂りすぎには注意しましょう！！

どうしても食事だけではカルシウムを摂りきれない場合は、カルシウム剤を使用することもあります。しかし、それらを過剰に摂ると、泌尿器結石、※ミルクアルカリ症候群、他のミネラルの吸収を抑制するなどが起こる可能性があります。使用の際は、医師や管理栄養士に相談しましょう。カルシウム剤を使用する時は、食事と一緒に摂ると効果的です。

※血中のカルシウム濃度が上がり、頭痛や吐き気、倦怠感などが起こり、ひどくなると腎臓結石や腎不全などを引き起こします。

👉 骨に良い生活をしましょう！！

骨粗鬆症にならないためにも以下のことも心がけましょう。

◎適度な運動をしましょう！！

骨を丈夫にするため、骨からカルシウムを溶け出すのを防ぐためには、適度な運動が必要です。できるだけこまめに身体を動かすようにしましょう。

◎太陽の光を浴びましょう！！

骨を作るためにカルシウムだけでなく、ビタミンDも必要です。このビタミンDは体内でも作ることができます。そのためには太陽の光が必要です。1日30分くらい屋外を散歩するのも良いでしょう。少し汗ばむ程度で歩けば運動にもつながります。

◎十分な睡眠をとりましょう！！

成長期の方は十分に睡眠をとりましょう。骨の成長に必要な成長ホルモンは、夜、寝ている間に分泌されます。文字通り『寝る子は育つ』です。



👉 おすすめ一品料理

カルシウムオムレツ

エネルギー 175kcal	カルシウム 157mg	塩分 1.0g
------------------	----------------	------------

材料	2人分
ブロッコリー	40g
玉ねぎ	30g
人参	40g
エリンギ	50g
卵	2個
a 牛乳	25ml
粉チーズ	15g
こしょう	少々
バター	20g
トマトケチャップ	大さじ2

作り方

- ① ブロッコリーは一口大に、玉ねぎ、人参は薄切りにする。エリンギは縦半分になり、さらに5mm幅に切る。
- ② ①を電子レンジ(500W)で約2分間加熱する。
- ③ 卵をボウルに割り、よく溶く。aを加えて、②と混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにバターを中火で溶かし、弱火にして具材を流す。ふたをして弱火でゆっくり焼き、ずらすように皿に盛りつける。最後にトマトケチャップをかける。

カルシウム源の牛乳・乳製品を使用しました。チーズは粉チーズだけでなく、その他のチーズを入れても、また違った味わいになります。お子様には具材を細かく切りましょう。

おから入りふわふわ鶏つくね

エネルギー 113kcal	カルシウム 39mg	塩分 1.0g
------------------	---------------	------------

材料	2人分
鶏ひき肉	100g
おから	50g
青ネギ	10g
卵	1/2個
a 片栗粉	小さじ1と1/2
にんにく	1かけ
濃口しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
こしょう	少々
油	小さじ2
酒	大さじ1/2

作り方

- ① 青ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② ボウルにaを入れ、よく手で混ぜる。
- ③ お好みの形に整える。
- ④ フライパンに油を敷き、②を入れ、両面に焼き色がついたら、酒を入れて約3分蒸し焼きにする。

おからなどの大豆製品は牛乳・乳製品と比べてカルシウムの吸収の半分だといわれています。このような食品は、良質たんぱく質の肉や魚と一緒に摂るとカルシウムの吸収がアップします。鶏つくねの中にチーズを入れたり、ミルクスープなどに入れるとさらにカルシウムが摂れます。



すずちゃんのフレイクタイム(旬の食材編)

『1月の旬の食材：ブロッコリー』

☆ブロッコリーはキャベツの変種

原産地は地中海沿岸といわれ、イタリアでは古くから食べられておりましたが、日本には明治時代に入ってきました。旬は11月～2月です。私達が普段食べている部分は、花蕾(からい)というつぼみの集まった部分です。ブロッコリーを選ぶ時は、つぼみの緑色が濃くこんもりと丸みがあり、すきまが固くしまっているものを選びましょう。色が黄色くつぼみが広がったものは避けましょう。また、柔らかいつぼみの部分だけでなく、茎にも栄養がたくさん含まれています。皮をむいてスライスするとおいしくいただけるので、是非つぼみと一緒に食べてみて下さい。

☆ブロッコリーは栄養の宝庫！！

ブロッコリーにはビタミンA、C、E、K、β-カロテンなど様々な栄養素が含まれています。特にビタミンCが豊富です。ビタミンCは、ウイルスに対する抵抗力を高めるので風邪予防に欠かせない栄養素です。他にはスルフォラファンというがん予防に効果のあるといわれている成分も含まれており、注目されています。



薬剤師からのミニ情報

小児の薬の飲ませ方



粉薬・シロップなど、どうやって飲ませていますか？
吐き出したり、飲まなかったりという経験がある方もいらっしゃると思います。
今回はお子様の薬について取り上げます。

👉 薬の種類と特徴

○シロップ（新生児～乳児）○

長所：味も甘く飲ませやすい
短所：抗生物質がほとんどない（薬の種類が少ない）



○粉薬（乳児～幼児）○

長所：錠剤が飲めない方に便利
短所：持ち運びに不便、味や食感を嫌がることもある。体重が増えると量が多くなる

○錠剤（幼児～）○

長所：持ち運びに便利、味についてほとんど心配なし
短所：喉にひっかかることがある



👉 年齢別の特徴

○新生児～乳児期（1歳未満）○

- ・味覚はまだ十分に発達していないことが多いので味で嫌がることは少ない。
- ・ミルクで薬を飲ませると、ミルク嫌いになることがあるので避けたほうが良い。
- ・満腹だと吐いたり飲めないことがあるため、そういう場合は機嫌のいい時や食前に飲ませる。（※但し、薬によります）

○幼児期（1～5歳）○

- ・味覚も発達してきて味を嫌がる傾向があるので、好きな飲み物やアイスなどに混ぜたりなどの工夫が必要。
- ・甘い薬でも、飲んだ後に口の中に薬が残っていると苦味が出てくるものもあるので注意。
- ・食感を嫌がる場合は水に溶いてから、味を嫌がる場合はアイスなどで口の中を冷やすと飲ませやすい。

○学童期（6～12歳）○

- ・錠剤を飲めるようになる時期。
- ・薬に対する理解力も出てくる。
- ・学校に粉薬を持って行かせて飲ませにくいこともあるので、昼の薬を飲むのが難しいことがある。

牛乳や卵などの食物アレルギーの方で飲めない薬、ジュースに混ぜると苦味が出て飲みづらくなる薬など、薬にはいろんな種類があるので、ご不明な点は薬剤師にご相談下さい。
お薬手帳に副作用の記録や食べ物で合わないものなどを記録して管理すると大変便利です。

★次回のテーマは、コレステロールを予定しております。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。（予約制）
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもお覧下さい。
＜ホームページアドレス＞ <http://www.horon-suzuran.co.jp/>