



骨とカルシウム ～毎日コツコツ!カルシウム～

骨とカルシウムの働き

骨の働きといえば、身体を支える、脳や脊髄などの大切な臓器を保護するということがあげられます。ところがそれ以上に重要な働きがあります。

それは、『カルシウムの貯蔵庫』であるということです。

私たちの身体の中で、カルシウムはいろいろな働きをしています。

筋肉を収縮させたり、神経の興奮を落ち着かせたり、ホルモンの分泌や酵素活性に関わったりと、驚くほど多様な働きをします。カルシウムがなければ心臓も脳も筋肉も動きません。カルシウムは生きていく上で欠かせない栄養素です。

『カルシウムの貯蔵庫』である骨は、体内でカルシウムが不足した時、骨を溶かして必要なカルシウムを確保します。

カルシウム不足にならないために、毎日の食事からしっかりカルシウムを摂ることが大切です。

また、適度な運動は骨への刺激となり、骨を丈夫にしてくれます。毎日コツコツカルシウムを摂りながら、運動も心がけましょう。

さらに、成長期には十分な睡眠をとることも大切です。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。



骨のはたらき

1. 体を支える
2. 筋肉と共に運動に関与
3. 臓器を保護
4. 造血
5. カルシウムの貯蔵 ほか

カルシウムのはたらき

1. 神経を落ち着かせる
2. 筋肉の収縮
3. ホルモンの分泌
4. 血液凝固
5. 細胞の分裂 ほか

カルシウムが不足すると??

カルシウム不足と聞くと、1番に骨がスカスカになる病気の「骨粗鬆症(こつそしょうしょう)」が思い浮かびます。しかし、カルシウム不足が原因の病気は他にもあります。

- ①歯が弱くなる：虫歯になりやすくなったり歯がもろくなります。
- ②骨が弱くなる：骨中のカルシウムが血液中に流出し、骨密度が低くなります。
- ③血圧が高くなる：血液中のカルシウム濃度を上げようとして、副甲状腺ホルモンなどが働き、心臓や血管の収縮に働くことで血圧が高くなります。
- ④動脈硬化の原因になる：カルシウム不足が進むと、血液に溶け出したカルシウムが増えすぎてしまいます。これによって余ったカルシウムが血管壁に付着して石灰化してしまい、動脈硬化の原因となります。
- ⑤精神的に不安定になる：感情のコントロールが乱れイライラの原因となります。

✓ カルシウムを上手に摂りましょう！

カルシウムを上手に摂るための基本は、バランスの良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、カルシウム以外のミネラルやビタミンも摂ることができます。

また、インスタント食品、お酒、たばこはカルシウム摂取において大きな弊害になることがあります。カルシウムは元々吸収されにくい成分です。食品の中では、牛乳が最も吸収率が高い商品とされ、チーズやヨーグルトなどの乳製品をはじめ、大豆製品・緑黄色野菜・小魚などに多く含まれています。

《一緒に摂ると、より良い栄養素があります！》

カルシウムをより効率的に摂取する方法として、ビタミンDと一緒に摂るとよいことが分かっています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれる栄養素で、血中のカルシウム濃度を調節する働きがあります。また、日光にあたることで皮膚の中でビタミンDをつくることもできるので、適度に日光にあたるようにしましょう。

その他、クエン酸もカルシウムの吸収を高めてくれます。

☆ビタミンDを多く含む食品：鮭、かれい、干しいたけ、しらす干し、卵黄など

☆クエン酸を多く含む食品：レモン、オレンジ、酢、梅干しなど



《カルシウムとマグネシウムの関係》

カルシウムを摂るときに、一緒にマグネシウムを摂ることで、丈夫な骨・歯を維持することが出来ます。

☆マグネシウムを多く含む食品：ナッツ類、ひじき、わかめ、納豆、豆腐、ごまなど

✓ おすすめ一品料理

豚薄切り肉のチーズ巻き揚げ

エネルギー 487kcal
カルシウム 136mg
塩分 0.9g



材料	2人分
豚薄切り肉	200g
塩	少々
こしょう	少々
スライスチーズ	2枚
小麦粉	大さじ2
卵	1個
パン粉	20g
揚げ油	適宜
レモン汁（お好みで）	少々

作り方

- ①豚薄切り肉に塩・こしょうをふる。
- ②①を数枚並べ、スライスチーズをのせてくるくる包む。（この時、肉からチーズがはみ出ないようにしっかり包む）
- ③②に小麦粉→とき卵→パン粉の順にしっかりとつける。
- ④170℃に熱した油でカラッと揚げる。

カルシウムが豊富に含まれるチーズを豚肉で包みました。クエン酸が豊富なレモン汁をかけていただくと、カルシウムの吸収を高めます。

ひじきじゃこふりかけ

エネルギー 379kcal
カルシウム 697mg
塩分 4.0g



材料	
ひじき(乾燥)	10g
ちりめんじゃこ	60g
A	酒 大さじ2
	濃口しょうゆ 大さじ1
	みりん 大さじ2
白ごま	大さじ2
青のり	大さじ1

作り方

- ①フライパンでちりめんじゃこを弱火で炒める。
- ②ひじきを水でサッと洗ってザルにあげ、①に加えて炒める。Aを加え、さらに炒める。
- ③白ごま、青のりを加えませ、火を止める。

マグネシウムたっぷりのひじきと、カルシウムたっぷりのちりめんじゃこで簡単に作れるふりかけです。
手作りなので冷蔵庫で保存して5日ぐらいで食べてください。

※ふりかけの栄養量は、この材料の分量で作った全量のもので。

～すずらんイベント情報～

すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ



3月14日(土)に『男の料理教室』を開催いたします！

昨年も大変好評だった『男の料理教室』を3月14日(土)に開催することが決まりました。今回のテーマは「酢飯に挑戦！」です。春らしい料理を一緒に作ってみませんか。

申し込み、お待ちしております。

☆日時：3月14日(土) 10:00～13:30

☆参加費：1,200円

☆募集人数：6名程度(応募者多数の場合は抽選)

お申し込みいただいた方には3月9日(月)に電話でご連絡いたします。

☆申込締切：3月7日(土)

☆お問い合わせ・お申し込み：すずらん薬局本店栄養相談室 TEL：082-247-1350



今年もやります!!!

第2回 笑知Be(わらしべ)会!!



昨年より始まった「笑知Be会」を今年も開催します！

苗植えから始まり、育成、収穫、そして調理して食べるまでを参加者みんなで楽しもう！という会です。経験者からは育てるコツを教えてくださいたいと思います。初めて野菜を育てる方も大歓迎です。

お子様は保護者の方と一緒に育ててみませんか？

成長を報告しあいながら、みんなで育てていきましょう。

会の最後には「収穫祭」と称して、みんなで料理していただきます♪

今年は『ナス』を育てる予定です。

一緒に楽しみながら育てませんか？



すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。

その他、お薬や食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽にご相談ください。薬剤師、栄養士がお応えします。

また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

お問い合わせは
すずらん薬局舟入店
TEL：082-532-4193
担当：出羽(でわ)



*** 今月のスタッフからひとこと ***

今年の冬は、雪が多いですね。体調を崩されたりしていませんか？寒い日には、木曜カフェ・リリーベルで温かいお茶を飲みながら、ゆっくり過ごしませんか？

リリーベルの特徴は、『薬剤師と栄養士がいつもいるカフェ』ということです。おひとりでも、お子様やお友達と一緒でもゆっくりお過ごしいただけると思います。スタッフ一同お待ちしております。【矢田貝】

今月のカフェは
12日と26日です。



木曜カフェ・リリーベル
広島市中区舟入南4-1-63
開店時間：毎月第2・4木曜日
午前10時～午後3時ごろ
TEL：082-532-4193



木曜カフェ・リリーベル

検索

薬剤師からのミニ情報

骨粗鬆症の治療薬・ビスホスホネート製剤 ～朝起きてすぐ飲む薬～



ビスホスホネート製剤は骨を破壊する細胞の働きを抑え、過剰に骨のカルシウムが血液に溶け出すのを防ぐことで骨密度を増加させ、骨を丈夫にする薬です。錠剤では1日1回飲むタイプ、1週間に1回飲むタイプ、4週間に1回(1ヶ月に1回)飲むタイプがあります。服用方法が他の薬と比べて特殊であるため、正しい飲み方をしないと効果がおちたり、副作用出たりすることがあるので、注意が必要です。

薬の種類



飲み薬	注射
エチドロン酸二ナトリウム (ダイドロネル)	パミドロン酸二ナトリウム (アレディア)
アレンドロン酸ナトリウム水和物 (フォサマック、ボナロン)	アレンドロン酸ナトリウム水和物 (テイロック)
リセドロン酸ナトリウム水和物 (アクトネル、ベネット)	イバンドロン酸ナトリウム水和物 (ボンビバ)
ミノドロン酸水和物 (リカルボン、ボノテオ)	など

飲み方の注意点

①朝起きてすぐ、空腹時に飲みましょう。

食事の影響で薬が吸収されにくくなります。また、水以外(お茶や牛乳、コーヒーなど)で服用しても効果が弱くなってしまいます。ミネラルを多く含む外国産のミネラルウォーター(硬水)も避けてください。

②180ml以上の充分な量の水で服用し、飲んだ後30分は横にならないでください。

少ない水分で服用したり、すぐに横になってしまうと、薬が食道にとどまったり、胃から逆流して食道粘膜に刺激を与えてしまう可能性があります。前かがみの姿勢でなければ、立ったり、座ったり、散歩をしたり、家事などをされたりしていても問題ありません。

③歯科・口腔外科で診察を受ける場合にはこの薬を飲んでいることを伝えましょう。

まれにはありますが、この薬での治療中に抜歯などの歯科治療、口腔内の不衛生などの条件が重なると、あごの骨に炎症が生じることがあります。普段から歯磨きなどで口の中を清潔に保つようにしましょう。そして、この薬の継続・中止・再開などについては医師からの指示に従うようにし、ご自身の判断で服用を中止しないようにしてください。

★次回のテーマは、**更年期障害**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。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもお覧下さい。

すずらん薬局

検索

【栄養士】矢田貝、大平、内海、迫、高畑、実広、田中、中室【薬剤師】世羅