

【カルシウムは特に成長期や妊娠・授乳婦に必要です！】

カルシウムは丈夫な骨と歯をつくるために必要なミネラルです。成長期の子供さんや妊婦・授乳婦は、特にカルシウムを多く必要とします。カルシウムは単独で摂るよりも、**ビタミンD**や**マグネシウム**を併せて摂取すると、体内で吸収されやすくなり、丈夫な骨や歯を作るのに役立ちます。

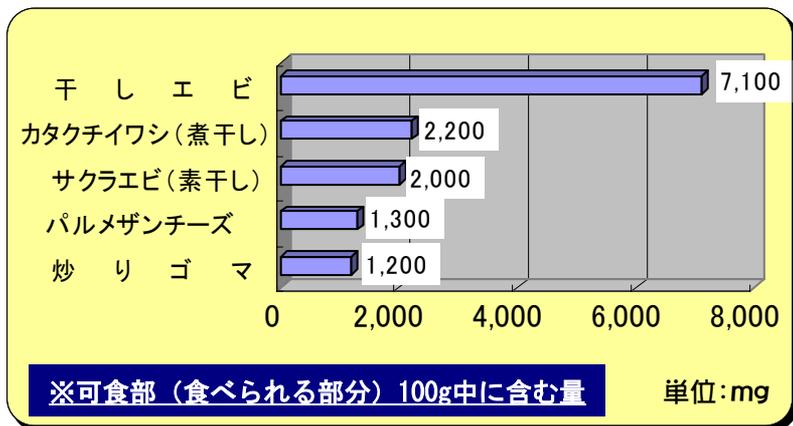
日本人はカルシウムが不足しがちと一般的に言われており、普段からカルシウムの宝庫である『牛乳』や『骨ごと食べられる小魚』などを**少量ずつでも毎日摂取**するようにしましょう。

【カルシウムが不足してしまうと・・・】

カルシウム不足の状態が続くと、骨や歯からカルシウムが溶け出してしまうので、**成長期だと歯の質が低下し、あごの骨の発育が悪く**なってしまいます。骨の質が悪くなることで、腰痛や肩こり、ひいては骨がスカスカになってもろくなる**骨粗鬆症**にもなりかねません。

特に女性は閉経後に骨粗鬆症の発症率が急上昇するので、若いうちから積極的に摂取するようにしましょう。

【カルシウムの主な食品】



カルシウムの多い食品は、上記の食品のほか「牛乳」、「**凍み豆腐**」、「**わかめ**」、「**ひじき**」などがあります。

成人1日あたりの所要量は **◆男女 600 mg** を目安に、摂取を心がけましょう。

