

【カルシウム不足と人間の体は？】

★

・カルシウムは血液の凝固、筋肉の収縮、神経の興奮抑制、血圧の調整などの生きていくための維持をおこなっています。

・カルシウムは、成人で約1キログラムが体内であり、99%はリン酸カルシウム、炭酸カルシウムの形で骨や歯の成分となっています。

・カルシウムが体内で不足すると、それを補うために骨から放出されるため、骨代謝のバランスが崩れ、骨量が減少します。骨の弱体化により、骨折、寝たきりの原因になってしまいます。

・カルシウムは、男性の方が女性よりを多く体内に蓄積しています。これは男性の方が一般的に、女性より体が大きいことに原因があります。そのため女性の方が男性よりも不足になりやすく、骨粗しょう症等のトラブルを抱える割合も高いのです。しかし多い事が逆に、男性によく見られるトラブルの原因にもなります。

・カルシウム不足

① 骨の主成分はカルシウムなので、成長にも支障をきたします。特に成長期の子供の場合にはカルシウムを適度に摂取しないと、十分な体格の成長が期待できなくなる事があります。

② 血液バランスや血行がみだれ、足がツリやすくなったり、手足がしびれやすくなります。

③ 高血圧・骨粗鬆症（骨粗しょう症）・動脈硬化などのトラブルの一因としてあげられています。

④ 直接イライラ感を生み出すものではありませんが、結果として情緒をみだす一因にもなっています。

・カルシウム不足の原因

① 日本人は、過去において米や魚を主食としたカルシウムが含まれた食生活を送ってきましたので、日本人はカルシウム不足とそれほど縁がなかったのですが、最近の日本人の食生活が欧米化に向いているため、食事として魚をとる機会が大幅に減っているのが現状です。また、インスタント食品をとる習慣も、日本人のカルシウム不足に拍車をかけています。

② 日本の土壌は元々、カルシウムに恵まれてはいないので、取れる野菜などもカルシウムが多いわけではないので、それを補うためにも自然に魚を食べていたということも云われています。「魚を食べる」という習慣が少なくなったため、カルシウム不足が起きていると思われれます。

・カルシウムの摂取過剰

「高カルシウム血症」や「マグネシウム欠乏症」などが考えられ、いずれの場

合にも「結石」のようなトラブルの原因になります。