

# カルシウムの話 VOL.2



## 唯一足りない栄養素 カルシウム

日本人に唯一不足している栄養素、それはカルシウム(Ca)です。厚生労働省が実施する国民栄養調査でも、毎年カルシウム不足が指摘されています。

2005年、厚生労働省が発表した「日本人の食事摂取基準」にも、生活習慣病予防のために「増やすべき栄養素」として、カルシウムがとりあげられています。(表参照)

しかし、目標量に対して80〜90%位しか、摂取されていないのが現状です。

カルシウムというと、すぐに乳製品が思い浮かびますが、日本人は乳製品からカルシウムを吸収するための消化酵素が少ない体質にあります。

そのため、せっかくの乳製品のカルシウムも、人によっては思ったほど吸収できていないという現実があります。

カルシウムが摂りづらい栄養素であることを勉強しましょう。



それは、乳糖のラクトースをグルコースとガラクトースに分解するための「ラクターゼ」という酵素が少ないことが原因です。牛乳を飲むと下痢をする人はこれに当てはまります。



## 牛乳にビタミンD配合はなぜ？

乳業メーカーでは、カルシウムの吸収を少しでも良くするために、ビタミンDの配合や、脂肪分を細かくして、吸収効率を高めるホモジナイズド技術など、さまざまな工夫をしています。

これは、牛乳はカルシウムの吸収率が良いと

カルシウムの食事摂取基準 単位mg 厚生労働省 2005年発表

性別	男性			女性		
	目安量	目標量	上限量	目安量	目標量	上限量
~5カ月母乳栄養児	200			200		
人工乳栄養児	300			300		
~11カ月母乳栄養児	250			250		
人工乳栄養児	400			400		
1~2歳	450	450 <sup>3</sup>		400	400	
3~5歳	600	550		550	550 <sup>3</sup>	
6~7歳	600	600		650	600	
8~9歳	700 <sup>4</sup>	700		800	700	
10~11歳	950	800		950	800	
12~14歳	1000	900		850	750	
15~17歳	1100	850		850	650	
18~29歳	900	650	2300	700	600 <sup>4</sup>	2300
30~49歳	650	600 <sup>4</sup>	2300	600 <sup>4</sup>	600 <sup>4</sup>	2300
50~69歳	700	600	2300	700	600	2300
70歳以上	750	600	2300	650	550	2300
妊婦(付加量) <sup>1</sup>				+0		
授乳婦(付加量) <sup>1</sup>				+0		

<sup>1</sup> 付加量は設けませんが、目安量を目指して摂取することが勧められる。妊娠中毒症等の胎盤機能低下がある場合は積極的なカルシウム摂取が必要である。

<sup>2</sup> 上限量は十分な研究報告がないため、17歳以下では定めない。しかし、これは多量摂取を勧めるものでも、多量摂取の安全性を保障するものでもない。

編集部注 日本人の1日平均摂取量は600mgに満たないのが現状です。

<sup>3</sup> 目安量と現在の摂取量の中央値とが接近しているため、目安量を採用した。

<sup>4</sup> 前後の年齢階級の値を考慮して、値の平滑化を行った。

目安量 / 良好な栄養状態を維持するのに十分な摂取量。

目標量 / 生活習慣病の一次予防をするための当面の目標とすべく摂取量。

上限量 / 過剰摂取による健康障害を起こすことのない最大限の摂取量。

1952年に発表された、兼松重幸氏のデータ(カルシウムの吸収効率31〜71%)が、1992年に国立公衆衛生院の梶本雅俊氏らのグループの研究により、小魚と変わらないくらいの吸収効率であった(野菜は19.2%、小魚32.9%、牛乳39.8%)とわかったからです。

本来、カルシウムの吸収が良いといわれてきた牛乳やヨーグルトに、さまざまな工夫をしているのは、このような理由からなのです。

ラクターゼは乳児期には日本人にも多く、母乳から栄養を吸収しますが、年齢とともに少なくなっていくます。