



## 一日の目標量が増えました

厚生労働省が食事摂取基準を発表しています。食事摂取基準とは

国民の健康の維持・増進、エネルギー・栄養素欠乏症の予防、生活習慣病の予防、過剰摂取による健康障害の予防を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すものである。

保健指導や生活習慣病予防のために実施される栄養指導、学校や事業所等の給食提供にあたって、最も基礎となる科学的データである。

さつそくカルシウムの項目を見てみましょう。  
(報道発表資料より)

### カルシウムの食事摂取基準(mg/日)

性別	男性			女性		
	目安量	目標量	上限量 <sup>2</sup>	目安量	目標量	上限量 <sup>2</sup>
0~5(月)	母乳栄養児	200	-	200	-	-
	人工乳栄養児	300	-	300	-	-
6~11(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)	1,000	900	-	850	750	-
15~17(歳)	1,100	850	-	850	650	-
18~29(歳)	900	650	2,300	700	600 <sup>4</sup>	2,300
30~49(歳)	650	600 <sup>4</sup>	2,300	600 <sup>4</sup>	600 <sup>4</sup>	2,300
50~69(歳)	700	600	2,300	700	600	2,300
70以上(歳)	750	600	2,300	650	550	2,300
妊婦(付加量) <sup>1</sup>				+0	-	-
授乳婦(付加量) <sup>1</sup>				+0	-	-

<sup>1</sup>付加量は設けないが、目安量をめざ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。

<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。

いままでは1日600mgでした。確かに6~7歳以降は目標量が多めに設定されています。

18歳以上では上限量があることにも注目です。それにしては上限量の2,300mgは通常の食事では不可能だと思います。これを摂るためにはカルシウム2本が必要です。

妊婦と授乳婦に特例以外は付加量の目安がないのも新発見です。この時期にはカルシウムの吸収率がよくなっているからでしょうか。

カルシウムは非常に吸収効率の悪いミネラルです、目安量を摂取しても実際に吸収されるのは10~40%といわれています。吸収効率のよいサンゴの炭酸カルシウム(50%以上といわれています)を上手に活用しましょう。

### 【編集部】

「高濃度トリハロメタン、台所など家庭内にも存在。」埼玉県代理店、夏目さんから資料をいただきました。

その内容を紹介します。

「水道水に含まれ、発がん性が疑われているクロロホルムなど揮発性の塩素系有機化合物が、台所や浴室など家庭の居住空間にも高濃度で存在していることが、国立医薬品食品衛生研究所などの研究でわかった。

3月28日から仙台市で開かれる日本薬学会の年会で発表する。この物質はトリハロメタンと総称される4種の化合物。浄水場で殺菌に使う塩素と有機物が反応してでき、除去が難しい。

同研究所の神野透人(じんの・ひと)室長は、伊藤禎彦(いと・さだひこ)京大大学院教授らと共同で、10家庭38人を対象に、各部屋の空気や水道水、シャワー水、浴槽水のトリハロメタン濃度を調べた。そのうえで、各人がそれぞれの場所で過ごす時間から、肺や皮膚から吸収される量を計算した。

家庭での空気中のトリハロメタン濃度は、水の使用が多い台所は居間の約2倍、浴室では30倍以上の量に暴露されること、また1,3,5-トリハロメタン水を飲用した場合に相当する量のトリハロメタン類を室内空気から経気道的に摂取する可能性があることを明らかにしました。

この実態調査の結果は、水道水中の消毒副生成物について我が国独自のリスク評価を行う際に貴重な情報となることが期待されます。

資料をお送りくださった夏目さん、ありがとうございました。トリハロメタンを再確認するよい機会をいただきました。

さつそく、次号ではトリハロメタンについて考えてみたいと思います。