

目標！1日600mg

若い世代中心にカルシウム不足



所さんの目がテンを見ましたか？

TV番組「所さんの目がテン」で、カルシウムを取り上げていました。日本人が「なぜカルシウム不足になるのか」「カルシウムが不足するとなぜ大変なのか」「カルシウムが不足するとなぜ大変なのか」などわかりやすく紹介していました。珍しい、純度99.99%のカルシウムも登場しました。



骨粗鬆症が1000万人、将来、2倍になると言われる。



カルシウム(Ca)不足を紹介する多くの新聞(国民栄養調査など)。



日米Ca含有量比較。ほうれん草、日本49mg 米国100mg。



世界の1日のCa摂取量。北米の1031mgに対して日本は531mg



日本人のCa不足は水のせい? 石灰層の成り立ちの違いを紹介した。



Caは他の元素とすぐ結合するので、自然では見られない高純度Ca。



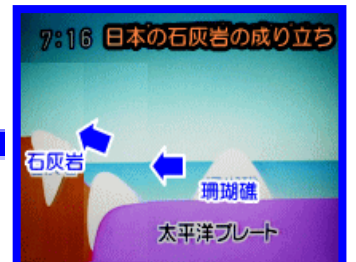
Ca不足ではPTHが骨からCaを溶かし血液や細胞のCa濃度を一定に保つ。



Caが吸収されるのは2~3割。Caは毎日排泄されている。



欧米では海水が蒸発して石灰質が残り、隆起して石灰岩になった。(非常に多い)

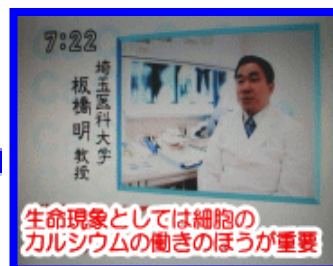


日本では、珊瑚礁が太平洋プレートに乗り移動。隆起して石灰岩になった。(少ない)

最後はCaが筋肉、呼吸、心臓の働きにも影響することを指摘していました。改めてカルシウムの大切さを勉強できた番組でした。吸収の良い未焼成のサンゴカルシウムをお客様にご理解いただく良い機会だと思います。



脳からの命令を実行するのはCaイオン。Ca不足で痙攣や筋肉に影響する。



骨のCaも大切だが、細胞にかかわるCaの働きのほうがもっと重要である。



Ca不足が足が続くと殻のない「軟卵」という卵になってしまう。