



最近イライラ、キレやすくないですか!?

最近、イライラ、カリカリが我慢できず、キれてしまうこともたびたび…。
ストレスの多い現代社会ではそんな人も多くなっているので、それは仕方のないこと…と思うかもしれません。

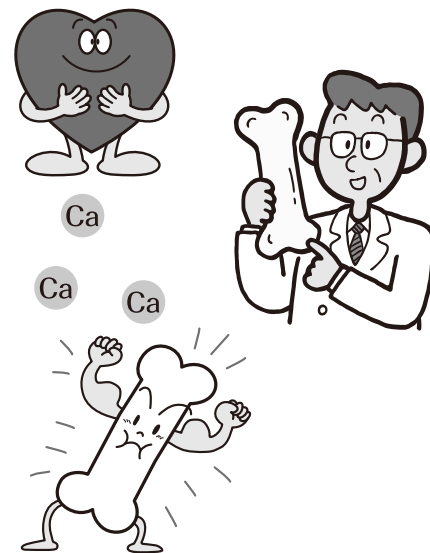
でも、本当は“カルシウム不足”が原因なのかもしれません。
外からの刺激によるストレスに加え、身体に必要なはずのカルシウムが不足し、イライラを倍増させているのかもしれない。

「カルシウム」といえば“骨”や“歯”を想像する方も多いと思いますが、その通り、体の中に存在するカルシウムの“99%”は骨や歯にあります。

そして、残りの“1%”はどこにあるのかというと、血液や筋肉にあるのです。
このたった1%のカルシウムが、心拍の調整、筋肉の収縮の調整、そして精神の安定など、体にとってとても重要な役割を果たしています。

ところが、この血中のカルシウムが不足してくると生命の維持にかかわるため、体は骨にたくわえているカルシウムで補おうとします。そして、これが慢性になると、骨がもろくなり、腰痛や骨粗しょう症などになりやすくなったり、精神の安定が保たれずイライラしたり、筋肉が緊張し肩こりなどの症状が現れたり、さらには心筋梗塞や脳梗塞などの恐ろしい病気を招くことさえあるのです。

自分にとってカルシウムが、どの程度必要量が把握して、カルシウムを充分とるように心がけましょう!



カルシウムの1日の所要量

- 小学生…1日/700mg
- 中学生…1日/900mg
- 成人…600mg
- 妊娠、授乳中の方…900~1100mg

食品に含まれるカルシウム量と吸収率

カルシウムをとるときに気をつけたいのが吸収率です。

乳製品や小魚のカルシウムは比較的吸収が良いですが、野菜などの植物に含まれるカルシウムは吸収が悪いので、吸収率をアップさせる“ビタミンD”や骨への沈着を助ける“マグネシウム”を一緒にとると良いでしょう。

乳製品 (吸収率50%)	牛乳1本 (200g) カルシウム量/200mg	ヨーグルト無糖 (150g) カルシウム量/165mg	プロセスチーズ1切れ (20g) カルシウム量/120mg	スキムミルクスプーン2杯半 (20g) カルシウム量/220mg
小魚類 (吸収率30%)	ししゃも生干3本 (100g) カルシウム量/440mg	干しえび皮付1/5袋 (10g) カルシウム量/230mg	煮干し5尾 (10g) カルシウム量/220mg	まいわし丸干し中 2尾 (15g) カルシウム量/210mg
大豆製品 (吸収率20~30%)	厚揚げ1枚 (120g) カルシウム量/288mg	豆腐(もめん) 1/2丁 (150g) カルシウム量/180mg	がんもどき1枚 (50g) カルシウム量/135mg	納豆1/2パック (50g) カルシウム量/45mg
緑黄色野菜 (吸収率17%)	こまつな1/4束 (80g) カルシウム量/28mg	かぶの葉2枚分 (80g) カルシウム量/184mg	大根の葉1/2枚分 (80g) カルシウム量/168mg	春菊4~5枚 (90g) カルシウム量/81mg
乾物 (吸収率20~30%)	ひじき(乾物) 1/5カップ (10g) カルシウム量/140mg	わかめ(乾物) 1/4カップ (5g) カルシウム量/48mg	ごま小さじ1 (3g) カルシウム量/36mg	イワシの缶詰1/2缶 (100g) カルシウム量/330mg