

丈夫な骨作りのために～カルシウムとリン～

丈夫な骨や歯を作るためには、カルシウムだけでなく、リンも必要です。体内のリンのほとんどはカルシウムと結合し、骨や歯を作ります。リンは魚介類や肉、牛乳やチーズなどの乳製品、野菜や豆類など様々な食品に含まれています。これらの食品にはカルシウムも豊富に含まれているため、カルシウムとリンをバランスよくとることができます。カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素のひとつのため、小魚や乳製品を積極的に食べるようにしましょう。

しかし、インスタント食品やレトルト食品、清涼飲料水などを多くとっていると、リンのとり過ぎにつながります。これらの食品には、添加物としてリンを含む一方で、カルシウムがほとんど含まれません。そのため、血液中のリンの濃度が上がり骨量や骨密度の低下を招いたり、腎臓に負担をかけてしまいます。食品は加工するほどリンの量も増えるため、肉や魚など素材そのものを使うことをおすすめします。

他にも、清涼飲料水をお茶にする、手作りの食事を食べる頻度を増やすなど、加工食品を減らす生活を心がけましょう。

