

スポーツ栄養士監修 カルシウムとビタミンD

からだの中にあるカルシウムは、そのおよそ99%が骨や歯の材料となっています。残りの1%は血液凝固に関係したり、神経伝達物質として筋肉の収縮をコントロールしたりしています。

日本人のカルシウムの摂取推奨量は成人男性で750mg以上、女性で650mg以上とされていますが、国民健康・栄養調査によれば、実際のカルシウム摂取量は、約500mgと目標に足りておらず、意識して摂りたい栄養素となっています。

カルシウムは乳製品や魚類(小魚)、緑黄色野菜などにも含まれますが、**乳製品が1番吸収率がよく効率的**にとることができます。

ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進する脂溶性のビタミンで、鮭などの魚類ときのこ類に多く含まれます。食事からとる以外にも日光に当たることによって皮膚で作られます。冬場は夏場に比べ、皮膚で作られる量が減ってしまうため、食事から意識して食べる必要があります。

きのこのクリームシチューや鮭のチーズ焼きなど、栄養素の組み合わせを意識しましょう。

