



車内の金城学院大学

131限目

「栄養学」

 **130**  
*Dignity & Humanity*  
KINJOGAKUIN ANNIVERSARY 2019

## 「カルシウムの99%は骨と歯に貯蔵される？」

### 〔骨密度〕

身体にとってカルシウムとは、筋肉や神経の働きを維持したり出血を止めたりする重要な役割を持っています。実は体内のカルシウムは、通常99%が骨や歯に貯蔵されており、残りは血液中に常に一定の濃度となるよう存在しています。しかし、カルシウムは体内で合成できないため、カルシウム摂取量が少ないと、骨のカルシウムを溶かし出して血中濃度を保つのです。そのためカルシウム不足が続くと「骨密度」が低下していきます。この「骨密度」は、20歳ごろをピークとして徐々に低下するため、加齢とともに「骨粗しょう症」を発症するリスクが高くなります。ここに極端な偏食やダイエットによるカルシウム不足が加わると、骨や歯がもろくなるスピードが加速してしまいます。生涯を通じて健康に過ごすためには、バランスの良い食事によって日頃からカルシウムを摂取し「骨貯金」をしておくことが大切なのです。

食と健康を学び、人々の暮らしを支える。それが生活環境学部 食環境栄養学科。

強く、優しく。



**金城学院大学**