

カルシウムのこと本当にご存知？

食生活は豊かになりました。しかし、現在「カルシウムが足りない」のです。



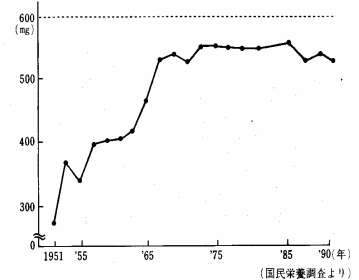
- カルシウム不足による骨粗しょう症
- 日本人は慢性的なカルシウム不足
- 脊柱側弯症にも

厚生省が定めた成人の

カルシウム所要量：600mg



●カルシウム摂取量の年次推移 (全国平均1人1日当たり)



●骨に99% 血液や細胞に1%この1%が生命のカギを握る

筋肉収縮・体液を弱アルカリに・細胞代謝活性・止血作用・ホルモン分泌調整・興奮抑制・免疫力

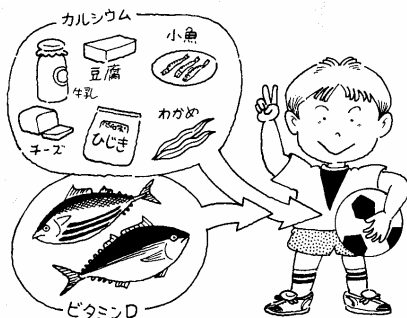
●子供の成長とカルシウム

■ 成長期の子供に大切なカルシウム

成長期の子供は成人よりカルシウムを多めにとらないと骨が弱くなるばかりでなく、脊柱側弯症といった病気に代表されるように、骨が曲がったりしてしまいます。

■ 子供にはカルシウム+運動を

人間の最大骨塩量は子供の時のカルシウム摂取量と運動量によってかなり影響されます。



●女性にカルシウムのすすめ



閉経後の女性はそれまで骨のカルシウムが溶け出すのを防いでいた女性ホルモンの分泌が激減するので、積極的に多量のカルシウムをとるよう心がけて下さい。骨粗鬆症の患者の4人に3人は女性です。

●血圧を下げるカルシウム



●インシュリン分泌を促し糖尿病予防



★ (株)ハート出版 江澤 郁子医学博士著「カルシウムが骨・血管・神経を強くする」からの抜粋 ★



あるある健康カイロ

ゆがみをとることでお役に立ちたい！