

カルシウムの新健康効果を生かす摂り方

茨城キリスト教大学教授
栄養学博士 落合 敏

カルシウムを多く含む食材

干しヒジキ、イワシ丸干し、ゴマ、ワカメ、ア - モンド、がんもどき、チ - ズ、厚揚げ、ヨ - グルト、小松菜、モロヘイヤ、コンブ

カルシウムは：

日本人の摂取量が、52年間厚生労働省が定める1日の所要量(600mg)に一度も達したことがない栄養素

カルシウムが不足すると、骨粗鬆症以外にも、心疾患や糖尿病などの生活習慣病を招く。

日本という土壌は、火山灰があってミネラル成分は海に流れてしまうので、土壌自体にカルシウムが少ない。そこにできる食材や栽培法もいろいろ変わってきた。

と同時に、1980年以降、食生活が欧米化してきたことより、食べているようでもカルシウムはあまり摂れてない。

カルシウムは、単独ではなかなか吸収されにくい栄養素である。

カルシウムの働き

* 骨粗鬆症予防 * 高血圧予防 * イライラ・ストレス予防

最近の研究では、

- * 心筋梗塞予防・狭心症予防
- * 糖尿病予防
- * 体内の脂肪排泄
- * 大腸ガン予防

に大事な栄養素であることが判ってきた。

新情報：カルシウムは、心臓の筋肉の働きを高め心筋梗塞・狭心症を予防する。

米オレゴン大学

1 心筋梗塞予防・狭心症予防

心臓に分布する血管には左冠状動脈と右冠状動脈があるが、左冠状動脈が心臓を養っている動脈であり、その一部が太くなったり(動脈瘤)、詰まったりして血液が流れなくなると心臓の筋肉が壊死してしまう。それが心筋梗塞である。

だから、絶えず常に収縮・拡張がスムーズに行われないと大変なことになる。この収縮・拡張に、重要な役割を果たしているのが**カルシウム**である。

心筋梗塞・狭心症予防

カルシウム

+

マグネシウムを含む食材

カルシウムの健康効果を最大限に生かすには、カルシウムとマグネシウムその両方を含んでいる食材を摂る。

干しヒジキ

マグネシウムは、絶えずカルシウムと一緒に働く。骨の中には、カルシウムはマグネシウムと一緒に存在している。マグネシウムは、心筋など色々な細胞の中には絶えずカルシウムと一緒に存在し、カルシウムの働きを助けてくれている。

カルシウムの健康効果を最大限に生かすには、カルシウムとマグネシウムその両方含んでいる食材を摂る。この際、**ご飯と一緒に炊く**と効果的。

* **ひじきご飯に調味料として、酢を使う**と更に効果的。

お勧め料理：ひじきご飯いなり

カルシウムで心筋梗塞・狭心症予防をするには、

* 干しヒジキを **1日10g 夕食時に摂る**。

* **ご飯と一緒に炊いて酢めしにする**。

ご飯と炊くとひじきの細胞が壊れて、Ca や Mg が吸収されやすくなり、酢があると更に吸収が良くなる。ご飯の糖質があると消化・吸収が良い。

カルシウムとマグネシウムの含有量(100g 中)

食材	カルシウム	マグネシウム
干しヒジキ	1400mg	620mg
ワカメ	1100mg	780mg
モロヘイヤ	260mg	46mg
牛乳	110mg	13mg

カルシウムとマグネシウム、両方のバランスが良く、しかも多く含まれていて日本人になじみやすい食材は、……これが**ひじき**。

2 糖尿病予防

女性 8,4000 人を対象に 16 年間追跡調査の結果：

新情報：カルシウムが多く含まれるある食材を週 5 回以上摂っている人は、摂っていない人に比べて 2 型糖尿病の発症率が 27% 以上低かった (ハーバード大学)

2型糖尿病とは：後天的に中高年になって発症する糖尿病。食べ物とか運動により改善可能な糖尿病で、日本人は2型が多い。

糖尿病予防
カルシウム
+
オレイン酸を含む食材
アーモンド

オレイン酸とカルシウムを同時に含む食材
カルシウムはインスリンの働きを促進する
オレイン酸は血液の流れを良くして血液中の糖やコレステロールなど余分なものを除く。

カルシウムとオレイン酸の含有量(100g 中)

食材	カルシウム	オレイン酸	備 考
アーモンド	230mg	35.4mg	成分のバランスが良い
ピスタチオ	120mg	30.2mg	
落花生	50mg	23.2mg	
マカダミアナッツ	47mg	42.1mg	

アーモンドの糖尿病予防効果を高める調理法

よくすりつぶすと効果的

ゴマすりみたいによくすりつぶさないとオレイン酸が出てこない。

すりつぶしたアーモンドに**レモン汁**をかける。

レモンに含まれるすっぱい**クエン酸**が、**消化・吸収を高めてくれる**。

カルシウムで糖尿病予防

* ア - モンドを 1 日 30 g 昼食時にすりつぶして摂る (週 5 日)

* レモン汁を使って調理する。

お勧め料理：アーモンドみそ風味ドレッシング

みそは大豆製品で、健康効果を高める。昼食時というのは、昼が一番消費エネルギーが高まる時だから。その時これを上手に使うと、エネルギーに変わって糖尿病予防効果を高めてくれる。

3 体内の脂肪排泄

最新情報：少し太り気味だが健康な 10 人を対象にした試験の結果、カルシウム摂取が少ない人に比べてカルシウム摂取が多い人は体外に脂肪が排泄される量がおよそ 2.5 倍も多かった。(2005 年 3 月の調査)

Ca が腸管で脂肪をつつみこんで便と一緒に排泄してしまう。Ca の量が少ないと排泄する量も少ない

体内の脂肪を排泄
カルシウム
+
ビタミン B2 を含む食材

チ - ズ

カルシウムとビタミン B2 の含有量 (100 中 g)

食材	カルシウム	ビタミン B2	備 考
チーズ	630mg	0.38mg	ビタミン B2 は脂肪の代謝をよくする。
モロヘイヤ	230mg	0.42mg	
ヨーグルト	120mg	0.14mg	
牛乳	110mg	0.17mg	

チーズの体内脂肪排泄効果を高める調理法は溶かすと効果的

ピザ、ピザト - ストなどで 1 日にチ - ズを 30 g 摂取

チーズは、そのまま食べるより溶かすことにより、ビタミン B2 の吸収や腸管にいくスピードも早く、脂肪を絡め取る能力も上がる。

4 大腸ガン予防

最新情報：女性 43,354 人を対象に 8.5 年間追跡調査した結果、カルシウムを多く摂取している人は、そうでない人に比べて、大腸ガンに 46% なりにくいことがわかった。(2005 年 1 月調査)

大腸がん予防
カルシウム
+
ビタミン D を多く含む食材
イワシの丸干し

カルシウムというのは、腸管とか細胞の異常を防いでくれる。消化吸収が良く、働きを活発にしてくれるのがビタミン D である。

カルシウムとビタミン D の含有量(100g 中)

食材	カルシウム	ビタミン D
イワシの丸干し	570mg	8 μ g
シシャモ	330mg	1 μ g
シラス	210mg	46 μ g
干しシイタケ	10mg	17 μ g

大腸ガン予防のため、カルシウムとビタミン D を多く含む食材として、**イワシの丸干し**が良い。

イワシの丸干しは網で焼かず、**フライパンに少量の油をひいて焼く**と効果的である。

網でやくと大事な成分が下に落ちるし、ビタミン D は脂溶性なので油がある方が消化、吸収が良い。

フライパンで焼いたイワシの丸干しには、必ず大根おろしを添えること。

大根おろしには、色々な消化酵素が含まれている。特に、魚はタンパク質が多く、このタンパク質に邪魔されると吸収が良くない。

しかがって、タンパク質を分解してくれる酵素が大根には多く含まれているので、一緒に摂ることによってビタミン D の働きも良くなるし、カルシウムの働きも活発になる。

*** 鰯の丸干しを、1日 40g 摂る。**

*** フライパンで少量の油で焼き大根おろしを添える。**