

カルシウムは不足していませんか

A カルシウムの取り方が不足すると・・・

- | | | |
|-------------|---|------------------------------|
| 歯や骨がもろくなる | → | 骨折・虫歯・腰痛 |
| 炎症が広がりやすい | → | 吹出物・水虫・尿道炎・歯そうのうろ |
| 神経が異常興奮しやすい | → | ヒステリー・イライラ・不眠 |
| ホルモンの異常 | → | 骨粗鬆症・更年期障害・動脈硬化
心不全・不妊症 |
| 皮膚・粘膜のアレルギー | → | 皮膚病・湿疹・じんましん・鼻炎
気管支炎・ちくのを |
| 体液の酸性化 | → | かぜを引きやすい・病気が治りにくい・疲れる |



B どうやってカルシウムを補うか。

1日大人1人 600mg ~ 1100mg 必要

わかさぎ 5匹で	50g中 → 375mg	ひじきで	10g中 → 140mg
豆腐 1/2丁で	150g中 → 180mg	ごま(大さじ1)で	9g中 → 57mg
こまつな 1/4束で	75g中 → 170mg	いわし丸干しで	30g中 → 420mg
だいこん葉 1/4束で	50g中 → 95mg	しらす干し(大さじ2)で	10g中 → 53mg
生 あげ 一枚中	→ 360mg	にぼしで	10g中 → 220mg
がんもどき 一枚中	→ 189mg	さつまいも(小1ヶ)	100g中 → 24mg
わかめ(乾)で	5g中 → 65mg		

C あなたの食事はだいじょうぶ 補う必要があります

ブリルCaD₃

ハイブリル錠

電解カルシウム+レバコール

電解カルシウム+レバコールS

コールカップ アミノ酸との併用がよい

夜の服用が吸収率がよいらしい。



日本人の食卓に ぜひ必要



D カルシウム不足の原因

1) 火山灰土壌の日本特に鹿児島!!
カルシウムの少ない酸性土壌。

2) リン酸塩のとりすぎ

- インスタントラメグニャグニャせず、のびない
ン…………… 水によく溶け、サラサラになる
- インスタントコーヒー…………… 弾力性をだし、歯ごたえをよくする
- かまぼこ・ちくわ・ハ…………… ねばり気を出し、まろ味を与える

3) 食事上の注意

- 多くとりたい食品 = みそ汁、とうふ、もやし、さつまいも、うめぼし、かぼちゃ、ほうれん
そう、こんぶ、しじみ、わかめ、だいこん、にんじん、ごはん
- ひかえたい食品 = ロースハム、ウインナー、ソーセージ、ちくわ、かまぼこ、菓子パン、ス
バゲティー、中華そば、マヨネーズ、ショートケーキ、ドーナツ、ポテト
チップ

4) 運動不足の影響

運動するとカルシウムの吸収がよくなるのです。

= 宇宙飛行士はカプセルのなかでじっとしているので大へんカルシウムの吸収が
悪かった =

E 体重の2%がカルシウム、さあ、あなたならどうする!?

F カルシウムのとりすぎは 心配いりません

- イのどこにある副甲状腺(骨から取り出す役割)……………と
- ロのどこにある甲状腺でつくるカルシトニン(抑制する役割)……………と
- ハ 活性型ビタミンD(腸からのカルシウム吸収促進)……………で
- 吸収をコントロールしています。(不要なカルシウムは便尿に排出されます)



夜、寝る前にカルシウムをとると吸収がよいという説がある。
が、理論は10年たって証明されるもの。

