

健康食品のカルシウムは必要？

最近、ちょっと転倒しただけで大腿骨を骨折したり、手をついて体重を支えただけで手首を骨折したり、咳き込んで肋骨を骨折したり等々、骨がもろくなってきているようです。カルシウム含有量は多くないにもかかわらず、牛乳を無理して飲んでいたり、小魚を丸ごと食べるようにしていたり、骨を丈夫にしようといろいろ取り組んでおられます。また、カルシウム剤服用の是非を尋ねられることもあります。0-リングテストで診ますと、ほとんどの方が、カルシウム不要という結果になるのです。

カルシウムは、骨の成分として重要であるばかりでなく、血液が、本来の微アルカリ性を保ち、酸性に傾くことを防ぎ、心筋をはじめ筋肉の収縮のコントロール、神経伝達、血液凝固、酵素の活性化、ホルモン分泌など大切な作用があるのです。

その為、血中のカルシウムレベルは常に正常に保たれるように調節されているのです。骨粗鬆症の方も、血中カルシウムは正常です。カルシウムは、アルカリ性ミネラルである為、アレルギーが起きたときや、食生活によって、血液が酸性になっていくとき、血中カルシウムを使って中和します。そして、血中のカルシウムは、骨というカルシウムバンクから補給されるのです。このような状態が続きますと、骨のカルシウムが少なくなり、骨はもろくなります。血液を酸性にするのに最も大きな影響を持つものは、食生活です。酸を形成する食物は、レバー、肉類、卵・魚類、チーズ等です。逆に、アルカリを形成するものは、ホーレンソウなど野菜、芋、果物、豆等です。その為でしょうか、菜食主義者には骨粗鬆症が少ないと言われていました。

30~40年前に、骨粗鬆症の原因は、カルシウム不足ではなく、蛋白の過剰摂取によるものと栄養学上の結論は出ているのです。1日にカルシウムを500mgしか摂取していなくても、低蛋白食であるなら、カルシウムバランス(経口摂取量-尿中排泄量)はプラスになり、カルシウムを1400mgも摂取していても、高蛋白食なら、カルシウムバランスはマイナスになるということです。元来、日本人は、動物性蛋白食品を余り多く摂っていなかったのです。1935年の統計では、肉、卵、魚、乳製品を1日50~60g摂っていたのですが、1988年では、450gと約8倍に増えているのです。食生活の面からみても、現代の方が、昔の人より骨がもろいのは当然の結果といえます。

低蛋白食にすれば、蛋白不足に陥るのではないかと心配される方が多いと思いますが、穀類、豆、野菜、芋、果物を中心とした伝統的な日本食にすれば、蛋白質はカロリーの10%以上になり問題はありませぬ。よほど特殊な食事(リンゴダイエット、砂糖、ジャム、フルーツ食)さえしなければ、カロリーを十分に満たせば、蛋白欠乏にはならないのです。

口にはおいしい動物性蛋白食品ですが、控えめにすることが、骨のためにも、健康のためにも、大切なことなのです。このような観点からも、日々の食生活を見直していただけたらと思います。

鈴木 富美