

# 『ほねほね相談会』のご案内

今回はカルシウムについてミニ情報です。

## ☆カルシウムの役割・働き

カルシウムの99%は骨や歯に含まれ、残りの1%が血液や細胞液の中に溶け込んでいます。血液や細胞液の中に含まれるカルシウムは、人間のからだが正常に機能するために重要な役割を担っています。カルシウムが不足すると、神経の興奮を抑える働きが低下してイライラしやすくなります。

## ☆カルシウムの吸収率

口から食物として取り入れられたカルシウムは、全部吸収されるわけではありません。カルシウムは小腸で吸収され、その吸収率は、からだの状態によっても異なります。

### ・食べ物吸収率

牛乳では約50%、小魚は約30%、野菜は約17%といわれています。この吸収率の違いは、それぞれの食品に含まれる栄養素によるものです。

### ・年齢と吸収率

幼児では約75%、成人では30~40%、そして老齢になると腸管からのカルシウム吸収能力はぐんと低下します。このことから10代のころから、カルシウムをたっぷりとり、運動を行って骨の貯金をできるだけためるようにしましょう。

## \*「ほねほね相談会」とは…

毎月1回、今の骨の状態を知る一つの目安として、簡単な骨密度測定を行います。管理栄養士や保健師がお話を聞いて相談に応じたり、食事や運動についてのアドバイスをしていますので、お気軽にご参加ください。

なお、半年~1年空けての骨密度測定が望ましいといわれています。昨年11月~今年5月ごろにほねほね相談会で測定された方は、是非ご参加ください。

日 時	<b>11月16日(火) (受付 9:30~11:00)</b>
場 所	<b>すこやかセンター伊野</b>
内 容	<b>栄養相談、保健相談、骨密度測定</b>



※事前に来所希望の時間に予約ができます。

※骨密度測定はかかとの部分で測る簡易な機器ですので、医療機関の機器とは異なります。“背が縮む、腰が痛い、背中が曲がってきた、圧迫骨折の既往がある”など症状がある方は、医療機関での詳しい検査をお勧めします。

予約・問い合わせ **ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811**