

## ダンサーに重要な「カルシウム」の役割とは？

カルシウムって意識して撮っていますか？強い身体づくりに必要だということは認識しつつも、意外とその役割を知らない方も多いのではないのでしょうか？

そこで今回は、栄養素「カルシウム」の知られざる役割についてご紹介します。

### カルシウムって何？

カルシウムは、骨を強くするというイメージがあると思います。しかし、役割はそれだけではありません。

カルシウムとは、生命維持に欠かせない必須ミネラルの一種です。「骨」や「歯」の形成に役立ち、私たちの体の土台に欠かせない大切な役割を担っています。

また、体には他にも多くのミネラルが存在し

ますが、カルシウムは私たちの体内に存在するミネラルの中で最も多く、体重の1~2%の重さを占めています。

体内に存在するカルシウムの99%は骨や歯に貯蔵されていますが、残りの0.9%は細胞内外の体液に、0.1%は血液中に存在しています。カルシウムは骨と血液中を行き来することで常にバランスを保っているのです。

カルシウムが不足すると、それを補うために骨中から溶け出してきますので、骨が形成される成長期は特にカルシウム不足に注意が必要です。

## **カルシウムが多い食品って？**

カルシウムが多く含まれる食品の分類としては【乳製品、豆類、魚介類、海藻類、野菜類】などです。

しかし、乳製品はアレルギーの問題や脂肪分も含まれているため、毎日たっぷり…となる

となかなか難しいのが現状です。

野菜や海藻類は苦味を伴うものが多く、お子様にとっては苦手な食べ物であることも多く見受けられます。

特に野菜や海藻類に含まれるカルシウムは吸収率が低いため、大量に摂取しなければならないという問題もあります。そのため、バレリーナに限らず、日本人の多くは日常的にカルシウムが不足してしまいがちなのが現状です。

## **カルシウムを効果的に摂取するには？**

カルシウムは1日や2日で一気に補えるものではありません。カルシウムが多く存在する骨や歯は毎日少しずつ生まれ変わっています。特に成長期のお子様の骨は代謝が著しく、カルシウムが十分に足りていることが健やかな成長へとつながります。丈夫な骨や歯、そして筋肉や脳への働きをよりスムーズにするた

めには、カルシウムを毎日しっかりと摂り続けること、これがポイントになります。

また、カルシウムはもともと吸収率が悪い栄養素とされており、吸収率が高いとされている牛乳で50%、小魚などの海産物で約30%、野菜だと18%程度とされています。

しっかり摂った！と思っているつもりでも意外と摂れていなかった、なんてことも少なくありませんので注意が必要です。そのため、カルシウムの吸収を高めるマグネシウムやビタミンDと一緒に摂ることがおすすめです。

## **カルシウムの摂り過ぎは良くない？**

現在、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、17歳以下のカルシウムの耐用上限量は設定されておられません。これはカルシウムを多く摂ることに対する十分な報告がないことから設定されていません。もちろん、制限がないからといって多量摂取

を勧めたり、安全性があるということを証明したりするということではありません。

しかし、データを見る限りではカルシウムが成長期の子供にとって必要不可欠であり、かつ、不足しているということから、まずは十分に摂ることを意識しましょう。

成長期のお子様にとってカルシウムは必要不可欠な栄養素ですが、同時に不足しがちな栄養素となっています。そのため、毎日の食事をバランスよく食べることで、毎日コツコツと続けていただくことをおすすめします。

