

骨と腸

# 腸活だより 2023年10月（秋）…カルシュウム…

皆様いかがお過ごしでしょうか、平素から「森永ビッグヘルスケア」をご利用いただきありがとうございます。

今年はコロナ感染とインフルエンザが同時流行を続いているという異例の状況が続いているようです。特に就学中のお子様をお持ちの御家庭は大変だと思いますお気をつけください。

これからも皆様にお変わりないことを切に願っております。

今日は、新商品の「カルダスヨーグルト」の発売にあたってカルシュウムの重要性をお伝えできればと思います。

カルシュウム不足は日本人にとって重要課題です。特に女性にとっては気になるところです。1日に必要なカルシュウムの量は、男性成人で700mg以上、成人女性で600mg以上といわれています。カルシュウムは摂っても摂っても体から排出されます。大体体に残るのは摂ったカルシュウムの20%～30%と言われています。カルシュウムは骨の形成にはもちろん大事なのですがそのうちの1%は血液中にあって非常に重要な役割を担っています。人間生きていくために筋肉を動かしたり、脳内の伝達物質を正常に作り出す役割の為この1%のカルシュウムも大変大事であるとされています。

（幸せホルモンといわれるセロトニンは脳内伝達物質の代表です）

人は生きるためカルシュウムが不足すると、自身の体の骨からカルシュウムの吸収を始めます。これが骨がスカスカになる骨粗しょう症の始まりです。カルシュウム不足が続けば、筋肉のマヒ、体全体のマヒ、不安定な精神状態などに至ることがあります。毎日こつこつ（骨骨）とカルシュウムを摂ることで特に脳内伝達物質セロトニンを正常に出し続けることにより、ストレス解消、睡眠の質の向上、リラックス効果が得られます。特に睡眠でお悩みの方は、カルシュウムを摂ることと日光浴をおすすめします。セロトニンは日光を浴びることでメラトニンという別の物質に変わります。このメラトニンが睡眠の質に深く関わっているといわれています。またこの日光浴は、ビタミンDを作り出し骨の形成にも重要です。せっかくとったカルシュウムでもっと効率よく骨の形成や、脳内伝達物質をより正常に働かせるようにましょう！（脳内伝達物質は20種類あるといわれています。主にはドーパミン、ノルアドレナリン、このセロトニン等）

カルシュウムを意識して摂り続ける、それと1日10分間以上日に当たることを続けてみてはいかがでしょうか。

カルダスヨーグルト **新発売！**

骨と腸をサポートする！

骨は気になるが牛乳が苦手な方！カルシュウムがしっかりとれるヨーグルトです！

免疫力向上！



共にビフィズス  
菌BB536配合で  
カルシュウムの  
吸収に役立ちます！

人気NO1！



**morinaga**  
森永乳業特約店

森永乳業代理店  
**(株)ビッグヘルスケア**

