



ことぶき号

コトブキ薬局

☎911-0804

勝山市元町2丁目18-32

TEL 88-3111



第14号(2014年11月)

老化予防の鍵はカルシウム！？

私たちの体は、約60兆個の細胞からできています。例えば肝臓は、細胞がレンガのように積み重ねられてその隙間を血液が流れています。脳は約140億個の細胞の集まりです。

これら全ての細胞は、カルシウムがスイッチを入れることで働き始めます。カルシウムは、骨元気のためだけでなく“若々しさ”を保つための鍵なのです！



カルシウムが不足すると？

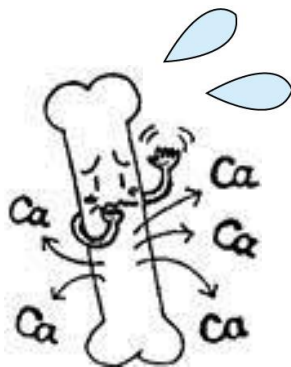
血中カルシウム濃度を上げるために『副甲状腺ホルモン』が大量に出る。

骨からカルシウムが一気に溶け出す

水晶体

白内障

血管細胞内
頭痛
肩こり
アレルギー



脳細胞に沈着

認知症

神経細胞内
過敏反応
心身症

細胞外に沈着

動脈硬化

骨が弱る

骨粗鬆症
発育障害

結石を作る

胆石
腎石
膀胱結石

カルシウムは、日本人が最も不足している栄養素の一つです。食事で摂ったカルシウムは一旦骨に蓄えられ、必要時(考えたり運動したりする時)に必要な量が骨から溶け出して働きます。だから毎日しっかり摂って、頭や体をシャキッと働かせ、強い足腰を保ちましょう！



カルシウムのウソ・ホント？

Q. カルシウムの摂取量は1日600mgでよい？



1日で必要なカルシウムは目標600mgとされていますが、これは体重60kgの大人の場合です。骨粗鬆症予防には800~1000mg必要とされています。また、お子様や妊娠・閉経前後の女性の方は、より多くのカルシウムを消費するため、特にこの時期はしっかりカルシウムを摂ることが大切です。

男性	600mg
女性	600~800mg
妊産婦・授乳婦	1100~
閉経前後の女性	1200mg
小児~成長期	500~900mg

Q. カルシウムは牛乳を飲んでいれば十分？



1日分のカルシウムを牛乳だけで摂るには3本(1本200mL)必要ですが、脂肪もたっぷり入っているため肥満につながります。また、牛乳は“体を冷やすカルシウム”と言われており、冷えによる悪影響も考える必要があります。

Q. カルシウムは摂りすぎると結石ができる？



実はカルシウムは、不足すると結石ができやすくなります。血液中にカルシウムが不足すると、骨からカルシウムが大量に溶け出して補おうとするからです。この時、必要以上に溶けだしたカルシウムが固まって結石になるのです。普段から血液中に十分なカルシウムがあれば、結石はできません。

Q. カルシウムの吸収率は年齢によって変わる？



カルシウムはもともと吸収が悪い成分です。内臓機能が衰えるとさらに吸収されにくくなります。年齢を重ねるほど、たくさんカルシウムを食べなければいけないのですが、食事だけで摂るのはなかなか難しいです。カルシウム補助食品などを上手に利用すると良いですね。

20~30歳	40~50歳	60歳以上
約30%	約20%	10~15%



他にも皆様の疑問にお答えいたします。ぜひご相談ください♪

カルシウムを多く含む食品



これってウソ？
ホント？

カルシウムを摂れば
骨粗鬆症にならない？

ジュースを飲むと骨
がボロボロになる？

お年寄りは畳の上
でも骨折する？



秋冬も元気に！

冬に負担が大きい循環器を守る

天然アミノ酸！
熟成にんにくエキス

レオピンシリーズ

レオピン 6つの効用（循環器編）

1. 心臓の働きを高める
2. 悪玉コレステロールの低下作用
3. 血流改善作用・冷えの改善作用
4. 赤血球の変形を助け細い血管の隅々まで血液が流れます
5. むくみ改善作用
6. 疲労・倦怠感を取り除きます

よって、動脈硬化による

狭心症 心筋梗塞 脳血栓

脳梗塞 閉そく性動脈硬化症 認知症

の予防に効果があります！

病院のお薬と一緒に服用できる安全な保険薬です。
病院のお薬の副作用を軽減する働きもあります！



60mL 8,800 円
120mL 16,000 円
240mL 28,000 円



60mL 6,000 円
120mL 11,000 円
240mL 19,400 円

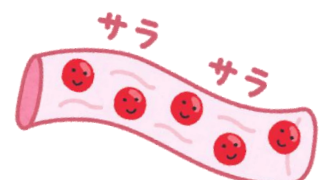


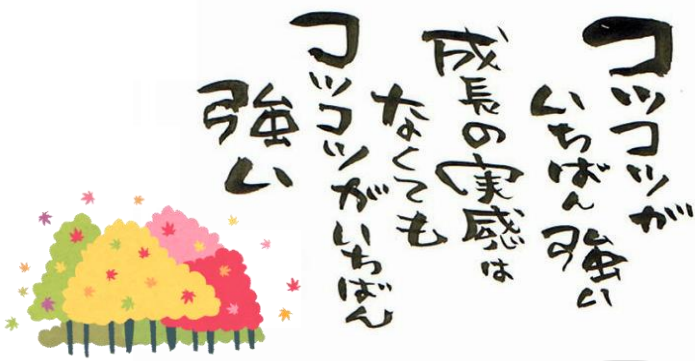
60mL 3,000 円
120mL 5,500 円
240mL 9,700 円（税抜）

血液中の赤血球は全身の臓器に酸素を届けます。
特に脳や心臓が酸素不足になると、認知症や心臓病の原因になります。

毎日の血巡りアップに

レオピンシリーズをお試しく下さい。





あなたの**骨**は大丈夫？

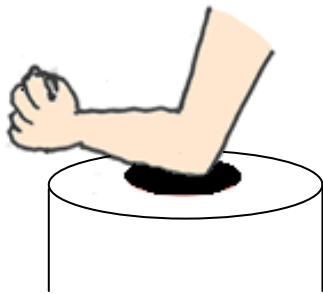
無料

骨量チェック！！

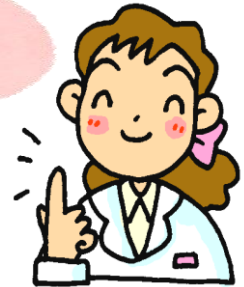


測定期間：11/25(火)～28(金)

- 腕だけで測れる簡単な機械です。
- 所要時間は3分～5分程度です。
- 20歳以上の方ならどなたでも測れます。



骨の健康度の結果から、
運動・栄養・生活習慣の
アドバイスいたします♪



ここ数年で日本人の骨量は年々急激に減少しており、寝たきりになる確率が高くなっています。特にホルモンバランスや食生活の乱れが原因でその傾向は女性によく現れます。

この機会にぜひあなたの骨量をチェックしてみてください♪

コトブキ薬局は、地域の皆様が気軽に相談できる、まちのお薬屋さんです。お薬だけでなく、健康増進・未病・予防分野に真剣に取り組んでいます。一生健康で、元気に生き生きと暮らせるために、心を込めてお手伝いします。幸せな健康長寿を一緒に目指しましょう (^_^)