



日本はカルシウム飢餓大国！？

飽食大国と言われる日本で唯一足りない栄養素はカルシウムです。先進国の中ではダントツに不足しているそうです。長年のカルシウム不足により“いつのまにか骨折”や腰が曲がってしまう高齢者は日本で珍しくありません。

外国では腰が曲がっている高齢者は少なく、カルシウム摂取量の違いが原因の一つとして考えられています。



《日本人がカルシウム不足になる主な原因》

- ① 日本は火山灰地であり土壌に含まれるカルシウムが少ないため、飲み水や農作物にカルシウムが少ない環境にある。
- ② 食の欧米化に伴い魚を食べる量が減り、カルシウムの排泄を増やす砂糖や肉を好むようになった。
- ③ インスタント食品や添加物などに含まれる化学物質“リン酸塩”の大量摂取が日常化しており、カルシウムの排泄量が多い。



《日本人の1日の平均カルシウム摂取量と推奨量》



- ・ 成人では最低 650mg 以上が必要!
(上限 2500mg)
- ・ 妊婦 900mg 以上
- ・ 授乳婦 1100mg 以上

カルシウム
推奨量

全ての年代で
足りていない!!

カルシウム
摂取量

食事からとれない分の
カルシウム補給に!



カルシウムは吸収率が低く、医薬品レベルの信頼ある天然カルシウム剤の補給が必要
です!



なぜカルシウムが必要なの？

骨だけじゃなかった！！

体に吸収されたカルシウムは一旦骨に蓄えられ、必要量だけ血液中へ渡され全身の細胞へ送り届けられています。カルシウムは生きていく上で欠かせないもので、まばたき一つ、心臓の鼓動一つでも消費されているのです。カルシウム補給が足りないと骨のカルシウム貯蓄が減るだけでなく、全身へのカルシウム供給が乱れてさまざまな不調・病気の原因へつながります。

食事から摂ったカルシウムのうち10～50%が吸収

1日650mg以上が必要

カルシウムの働き

骨を強く保つ

精神安定

記憶力

アレルギー予防

白内障予防

抗炎症

虫歯予防

健やかな肌

心臓を動かす

血圧調節

血管をしなやかに保つ

筋肉の伸び縮み など…。

50%以上は体外へ

排泄
吸収

骨から全身の細胞へ！

血液中へ

吸収されたカルシウムは骨に貯蓄

何もしなくても毎日300mgのカルシウムが消費されています！



だから毎日ちゃんと摂らないといけないんですね！！

《カルシウムの吸収率》

- 成長期…40～50%
- 成人…30～35%
40歳を超えると徐々に低下。病気や体質によりもっと低い値になります。
- 65歳以上…10～15%

カルシウムを吸収するには

ミネラルたっぷりのカルシウムと元気な細胞が必要です！

レオピンシリーズは、カルシウムの吸収率アップ & カルシウムを全身の細胞に届ける力を手助けします！



カルシウムを多く含む食品

骨粗鬆症予防のためにはカルシウム摂取が重要です。



[]内には、1回に食べる目安とその量を示しました。数字(mg)はカルシウム量です(日本食品標準成分表2010より算出)。

美しいものを
美しいと思える、
あなたの心が
美しい
～相田 みつを～



あなたの骨は大丈夫!?



骨量を測ってみよう! 無料

測定期間: 11/20(金)~30(月)



- 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・生活習慣などのアドバイスをいたします♪



秋も、毎日 元気に!



寒~い冬を迎える準備はできていますか?
元気で健やかな身体で生き生き過ごすために、
自然治癒力を高めておきましょう!

体作りの基礎薬
「レオピン」
が応援します!!

コツコツ健康貯金!
毎日飲んでますか~!?



レオピンキャンペーン中!
抽選で合計**540**名様に当たる!
(11/30まで)

芸術の秋に	旅行の秋に	食欲の秋に
観劇 コース	宿泊 コース	ランチ コース
各10名20名様	40名80名様	150名300名様
全国3カ所で行われる人気の舞台にそれぞれご招待!	ペアで35,000円相当の選べるお宿のカタログギフト	極上グルメで舌鼓! 選べるレストランのカタログギフト

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。
『いつまでも若々しく、元気で長生き!』を目指しませんか(^ ^)