



[特集]カルシウムを摂ってはいけない？



骨の主成分は、カルシウムです。

だから、カルシウムを口にするだけで、それを補えるのではないかと考える傾向があり、骨粗鬆症にカルシウムを勧める栄養士がいるのです。

しかし、研究からそれは**間違いであるという説が有力**です。

ニューヨークで有名なお医者さんが「胃腸は語る」などの本で牛乳は健康にはそれほど良いものではなく、かえって悪い要素も多い事を指摘しています。

それを裏付ける話を今回は取り上げました。それは、牛乳やサプリメントなどでわざわざカルシウムを摂らないほうが、かえって骨が強くなるという話です。ただし、カルシウムを摂らないほうが良いというものではないので注意してください。カルシウムは、身体を構成する大切なものであることは間違いありませんし、健康を保つ上でとても有効なものなのです。

ところで、骨を強くするためにも、カルシウムを摂ろうという話はよく聞きます。サプリメントでわざわざカルシウムを摂っている人もいるようで、健康の為と思っています。また多くの方が、牛乳などの乳製品にカルシウムが入っているからとって摂ったりしています。カルシウムをたくさん摂っている国々（例えばアメリカ・スウェーデン・フィンランドなど）では、例外なく骨粗鬆症が極めて多いのです。しかし、アフリカのパンツ一族などでは、カルシウム摂らないのに骨粗鬆症の患者は、ほとんどいないのです。骨も強く子供を何人も産んでも全然平気です。

そして、このような部族の人たちの食事が、実は植物食（実は食物にもカルシウムは含まれています。）が中心で、乳製品などのカルシウムを摂らない食生活なのです。骨の成分であるカルシウムを補うために、カルシウムを食事に取り入れるのは一見、理にかなっているように思えます。しかし、どうやらカルシウムを直接口にしても、骨には影響がないことが分かってきました。それよりもかえって悪影響があることが分かってきたのです。

イギリスのマンチェスター大学のシーリ博士は、カルシウムを摂る国では動脈硬化と高血圧があり、カルシウム摂取量と心筋梗塞などには強い相関関係があると発表しています。

また、ハーバード大学の栄養学のヘグステッド教授は、西欧の食事が骨粗鬆症と成人病を引き起こすと言っています。

骨粗鬆症を治すためにカルシウムを摂るようにすすめるのは間違いであると発表されています。