

現代人のカルシウム不足が進行中 !!

■カルシウム不足の現代

日本人のカルシウム摂取不足は依然として続いており、15歳以上の男女共にどの年代でも推奨量より不足しています（右図参照）。特に若い女性のカルシウム不足が深刻です。極端な食事制限や過激なダイエットによって栄養バランスが偏り、骨のカルシウムが減少。そのため、若い女性でも骨粗鬆症が心配な方が増えています。カルシウム不足による様々な影響を防ぐために、若いうちからしっかりとカルシウムを摂取することをお客さまにすすめてみましょう。

■カルシウムが不足するとどうなる？

- ★骨粗鬆症
- ★イライラしやすくなる
- ★手足のしびれや足のつり
- ★高血圧・動脈硬化・糖尿病の悪化

…など、健康に様々な悪影響を与えてしまいます！



■カルシウムを補給するためには？

これらの症状を防ぐためにも、一日 650mg（15～69歳女性の1日の推奨量）のカルシウム摂取がすすめられています。

しかし、それを食品から取ろうとすると、牛乳の場合3パック分（1パック 200ml）を飲まなければなりません！

そこで、手軽で効率的に摂取するためには医薬品のカルシウム剤の服用をおすすめします。



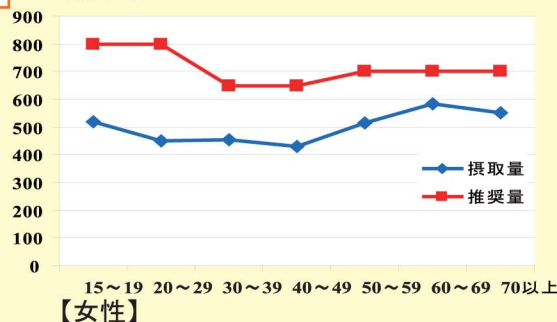
ちなみに…

カルシウム剤、医薬品と健康食品の違いは？

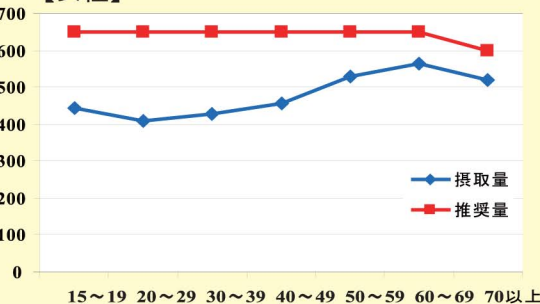
医薬品であれば…

- ★効能・効果を確実にアピールできる！
- ★配合されている成分量が減少せず、安定性が保証されている！（使用期限内）

年齢別カルシウム摂取量と推奨量
【男性】



【女性】



（平成20年 国民健康・栄養調査、2010年 食事摂取基準）

★月刊みすみ7月号のご案内

今回の話題は？

- ◆銭湯で「不老体操」
- ◆夏のうるおいボディの秘訣は？
「かかと・くすみ・ムダ毛」ケアのポイント！
- ◆治せます!?「乗り物酔い」その方法は？
- ◆『瀬尾幸子の野菜で簡単エンジョイ Cooking』
・炒めキンピラサラダ ・牛ごぼう混ぜご飯
- ◆『楽々♪エコ&エコ』
身近な水の使い方を見直そう

…他