

# カルシウム

カルシウムは骨や歯の構成要素として**身長**の伸び・**成長**にかかわるだけではなく、体の生理機能を調整し心を安定させる働きがあります。血中に存在する機能カルシウムの働きは筋肉の収縮をコントロールし、**こむら返りを予防**する、神経伝達物質を放出し**興奮**や**緊張の緩和**、**血液凝固**や**高血圧の予防**、**イライラを鎮める**、**大腸がんのリスクを下げる**などさまざまな生理作用があります。

カルシウムが多く含まれている食品などをカルシウムについて  
食育コーナーに展示しています。

29.5.10

