

目的 高齢化社会を迎えつつある今日、健康意識の向上等と共に、近年食生活への関心も一段と高まり、まきまきしている。しかし、栄養素等の摂取状況についてはいくつかの問題点も見受けられる。カルシウムもその一つである。私共は、女子学生のカルシウム（以下Caと記す）摂取状態に関心をもち、日常の食生活時と特定保健用食品のCa飲料を補給した場合のCa値（血中・尿中）について観察を行ったので報告する。

方法 被験者は健康な女子学生で、生活形態の類似している2名である。食事日日常食と、20才代女性の栄養所要量に準じた、エネルギー1800 kcal、たん白質75g、脂質50g、糖質270gに、Ca量は600mgと500mg摂取の2種類の献立を作成し、これを実験食として5日間摂取した。Ca測定は、血清、24時間尿共にO-CPC法キットを用いた。実験期間は、昨年5～12月である。

結果 被験者の日常食で経過した時の血清Ca値は、 9.2 ± 0.3 、 9.6 ± 0.7 mg/dl、尿中Ca値は、 168 ± 57 、 199 ± 58 mg/日であった。また、5日間実験食を摂取した時のCa値は、600mg摂取時、血清8.9、9.2 mg/dl、尿中124、138 mg/日であった。500mgの実験食とCa飲料を補給した場合は、血清8.5、8.7 mg/dl、尿中167、96 mg/日の結果であった。次に、Ca飲料補給後4時間経過までの血清Ca値の影響は、日常食の時だけ飲用した時間では、対照時と比して約10%のCa値の増加がみられたが、実験食で600mgのCaを摂取した場合、被験者2名のCa増加傾向は異なり、飲用3時間後約10%増加した者と、2時間で約6%の増加率を示した者とが観察された。