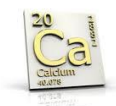
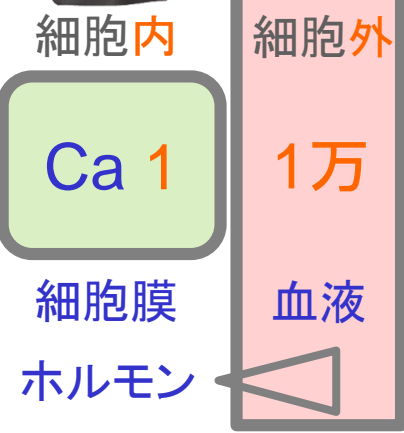


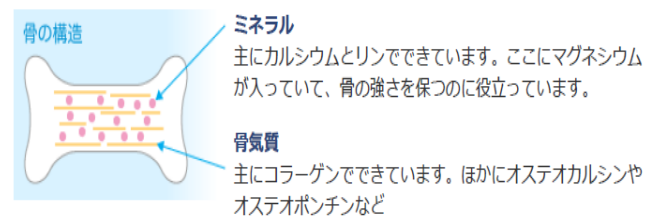
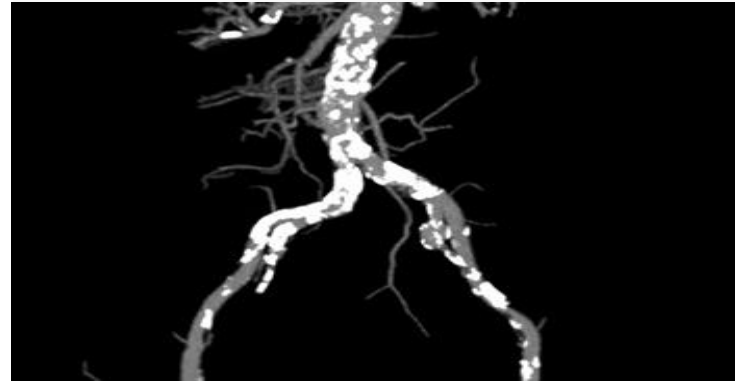
# 野菜カルシウム酢



k6929070 fotosearch.com ©



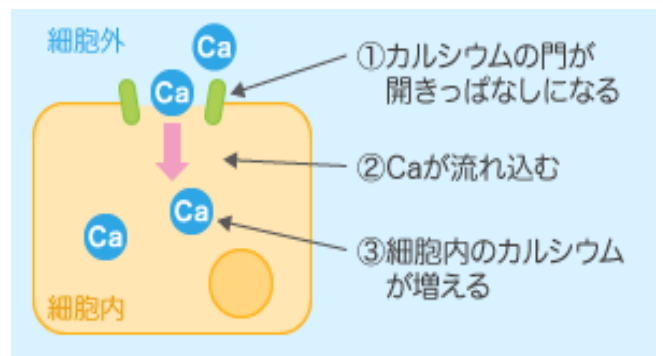
骨を溶かしてまでも細胞の内外の比率を維持する



## カルシウムの水溶性

カルシウム源	本質	溶解度 (mg/100g水)
発酵L型乳酸カルシウム	L (+) 乳酸カルシウム	9600.0
合成乳酸カルシウム	DL-乳酸カルシウム	6500.0
骨粉	ヒドロキシアパタイト	2.5
貝殻類	炭酸カルシウム	1.4
海藻類	アルギン酸カルシウム	ほとんど溶解せず
ほうれん草等	シュウ酸カルシウム	0.7
牛乳・乳製品	カゼインカルシウム	-
第二リン酸カルシウム	第二リン酸カルシウム	22.5
第三リン酸カルシウム	第三リン酸カルシウム	2.5
クエン酸カルシウム	クエン酸カルシウム	25.9

カルシウム吸収に不可欠な因子	活性型ビタミンD <sub>3</sub> 、マグネシウム、胃酸
カルシウム吸収を促進する因子	C P P (カゼインホスホペプチド)、乳糖
カルシウム吸収を阻害する因子	リン酸、シュウ酸、フィチン酸、多量食物繊維



骨カルシウム	人の骨格を形成し、運動の支柱となる 血清カルシウム濃度を維持するための貯蔵庫としての役割
血清カルシウム (血液に含まれているカルシウム)	神経や筋肉の興奮性の調節 血液凝固因子の活性化 骨石灰化の促進
細胞内カルシウム	分泌の合図 (ホルモン、神経伝達物質、サイトカイン、消化酵素など) 筋肉の収縮 酵素活性の調節 (酵素を活性化・不活性化させる) 細胞増殖、細胞の分化、細胞形態の維持 ※細胞内カルシウムはからだの中で重要な情報を伝える役目をするセカンドメッセンジャーとしての役割も果たします。