

# 健康とカルシウム

1978  
作品ナンバー0164

文部省選定 〔推薦〕厚生省 農林水産省

食生活が豊かになったが、一方で体力は低下したといわれる。特に学童の骨折が多く、その原因として運動不足があげられる。それと同時に偏食など栄養の面も問題となってきた。

この映画は、現代の健康問題を見直そうという視点から、人間の成長と健康の維持に重要な働きをするカルシウムについて、マイクロ撮影やアニメーションを使ってわかりやすく描いている。



胎児が骨や歯を作るには、カルシウムが必要だ。他の栄養素と共に母親の血液によって運ばれるカルシウムが不足すると、ホルモンが働いて、母体の骨のカルシウムを溶かして胎児の発育を助ける。妊婦のカルシウムの摂取は特に重要である。一般にカルシウムが不足すると、ネズミの実験でもわかるように物音に敏感になり凶暴になる。またカルシウムは、血液の凝固や筋肉の収縮にも不可欠の栄養素である。カルシウムを比較的多く含んでいる食品、小魚類、海藻類、大豆類、牛乳、乳製品などを積極的に摂るようにしたい。

カルシウムが栄養として吸収される時、なくてはならない働きをするのがビタミンDで、これは太陽の紫外線によって皮膚の下に作られる。ヨーロッパでは、牛乳など乳製品の消費量は、日本人の5～7倍といわれるが、彼らの泣きどころは、長い冬の日光不足である。彼らは実によく日光浴をし、皮膚の下にビタミンDを貯えることに努めている。

日本は太陽に恵まれた国だが、最近の都市生活では日光にあたるのが少なくなってきた。子供たちの潜在性のくる病や骨折が多くなった遠因といわれている。人間の一生のうちで、成長期や妊娠期やまた老年期にもたくさんのカルシウムの摂取が必要である。健康な生活を送るために、食生活をもっと積極的に考え、工夫し、おおいに太陽を浴びて、たくましく生きぬく体を作りたい。

記録  
35ミリ  
カラー／25分

- 企画  
雪印乳業株式会社
- 指導・協力  
国立王子病院院長 浅野秀二  
前・国立小児病院副院長 今村栄一  
東京農業大学農学部教授 五島孔郎  
昭和大学歯学部教授 須田立雄  
新潟大学歯学部教授 小沢英浩

スタッフ

- 製作  
村山英治  
村山英世
- 脚本  
藤原智子  
村山正実
- 演出  
村山正実
- 撮影  
村山和雄  
浅野 勲
- 音楽  
別宮貞雄
- 解説  
川久保 潔