

アクティブに活躍したい40代男性には〇〇のカルシウムサプリー振



「健康診断で骨密度がやや低目といわれたそろそろ健康のために何かしないとまずい...」

「仕事が忙しくて、外食やコンビニ弁当ばかりの生活が続いている」

「休みの日は疲れて寝ていることが多い」

このようなお悩みはありませんか？

仕事に追われて忙しい毎日を送っているけれども、40歳を過ぎていよいよ健康が心配になってきたという独身男性の方は多いのではないのでしょうか？健康のために何かしたいけれども、時間がない...という方もいるかもしれません。

骨の健康に重要な役割を担うカルシウム。しかし、日本人のカルシウム平均摂取量は、推定量の60～70%程度にとどまっています。

結論として、カルシウムサプリメントを習慣的に摂ることで、手軽にリスクを予防し健康的な体づくりを目指せます。

この記事では、以下の内容について解説していきます。

- **40代男性が気をつけるべきカルシウム不足の2大リスク**
- **仕事を頑張りたい男性がカルシウムサプリを選ぶ3つのポイント**
- **おすすめのカルシウムサプリ**

自分の健康に不安を感じている方は、ぜひ参考にしてみてください。

40代男性が気をつけるべきカルシウム不足の2大リスク



ここでは、食生活が不規則になりがちな40代独身男性が気をつけたい健康へのリスクについて解説していきます。

1. 骨粗鬆症になるリスクが高まる
2. イライラしやすくなる

ひとつずつ見ていきましょう。

1. 骨粗鬆症になるリスクが高まる

カルシウムは、健康な骨をつくるための重要な栄養素。外食やコンビニ弁当で食事を済ませている方は、普段の食事から十分なカルシウムが摂取できていない可能性があるでしょう。

不足すると骨の強度や密度が低下し、関節の痛みや不快感が生じることがあります。営業マンとして長時間の外出や移動などする場合、パフォーマンスを十分発揮できなくなるかもしれません。

慢性的にカルシウム不足が続けば、骨粗鬆症になるリスクも高くなります。骨粗鬆症になると、わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。将来的に歩けなくなったり、介護が必要になったりすることは、40代の独身男性にとって回避したい大きな問題といえるでしょう。

イライラしやすくなる

カルシウム不足で即イライラするわけではありませんが、慢性的に不足すると神経細胞の興奮性が高まる可能性があります。結果的にイライラ感が起こり、仕事への集中力や注意力などにも悪影響を与えるリスクがあるでしょう。

また、カルシウムはストレスホルモンであるアドレナリンやノルアドレナリンの放出を調整する働きもあります。カルシウムが不足し調整が乱れると、ストレスホルモンが過剰に放出される恐れがあります。

イライラはプレッシャーがかかるとさらに顕著に現れやすくなるため、仕事のパフォーマンスにも悪影響を与えかねません。

仕事を頑張りたい40代男性がカルシウムサプリを選ぶ3つのポイント

ここでは、カルシウムサプリメントの選び方について紹介します。選ぶ際にチェックしておきたいポイントは、次の3つです。

1. カルシウム配合量 & サポート成分で選ぶ
2. 摂取しやすい形状で選ぶ
3. 品質と安全性で選ぶ

ひとつずつ見ていきましょう。

1. カルシウム配合量 & サポート成分で選ぶ

まずは、カルシウムの配合量をチェックしてみてください。カルシウムは、一度に消費される含有量が多いと逆に吸収率が下がってしまうからです。単純に一回あたりの量を多く飲んでも意味がありません。

カルシウムの吸収率が最も高いのは500mg以下のため、一回あたりのカルシウム含有量は500mgが目安と覚えておきましょう。

また、ビタミンDやビタミンKなどが含まれているものがおすすめ。一緒に摂取することで、よりカルシウムの吸収をサポートしてくれるからです。

2. 摂取しやすい形状で選ぶ

摂取しやすい形状のサプリを選ぶことも、ポイント。毎日飲み続けるのもだからこそ、サッと抵抗なく飲めることが重要だからです。サプリメントの形状は、タブレット、粉末、グミなどさまざまなタイプがあります。

摂取のしやすさを重視するなら、タブレットがよいでしょう。忙しい会社員の方でも、水がなくても気づいたときにサッと飲めることがメリットといえます。

3. 品質と安全性で選ぶ

健康のために体にとり入れるものだからこそ、品質や安全性が気になるという方は多いでしょう。信頼性の高い会社は、製品の品質管理に対する独自の厳しい基準を設けています。

品質や安全性において高い水準を維持している会社のサプリメントであれば、毎日安心して飲み続けられるでしょう。

大手〇〇社のカルシウムサプリをバリバリ働きたい男性におすすめしたい3つの理由

カルシウムサプリメントを摂取した方がよいのはわかったけれども、聞いたこともない会社の商品には抵抗がある...と思う方は多いかもしれません。

ここでは、誰もが知っている日本の大手食品メーカーである〇〇社が開発したサプリメントを紹介します。〇〇社のカルシウムサプリメント「〇〇」が、仕事で忙しい40代男性におすすめしたい理由は、次の3つです。

1. 働き盛りの男性を健康的な体へ導く
2. 忙しい毎日を乗り切るパワーを得られる
3. 信頼性が高く安心して飲み続けられる

ひとつずつ見ていきましょう。

1. 働き盛りの男性を健康的な体へ導く

1日に必要なカルシウム推奨量は、650～700mg。カルメイトなら、たった4粒で1日300mgのカルシウムを上手に補ってくれます。

たとえば、700mgのカルシウムを摂取するためには、以下のような食事内容が必要です。

- 小松菜のおひたし約9皿
- めざし約26尾
- ししゃも約12尾

自炊する時間がない方には、なかなか難しいですね。

カルメイトを飲めば食事内容に神経を使ったり苦手な牛乳をムリに飲んだりしなくても、手軽に強い骨をつくるサポートをしてくれます。

2. 忙しい毎日を乗り切るパワーを得られる

カルメイトは、ニワトリの卵からつくられた「卵殻カルシウム」を採用しています。ポーラス構造と呼ばれる穴がたくさん開いている特殊な構造が、カルシウムの吸収性を高める要因です。

実は、カルシウムは吸収率アップが重要なポイント。普通に摂取しても、約7割が体外に排出されてしまうからです。

〇〇はカルシウムを効率的に吸収できるため、仕事で心身ともにストレスに強い体づくりができます。毎日をもっと活動的に過ごせるようになり、あなた本来のパフォーマンスを発揮できます。

3. 信頼性が高く安心して飲み続けられる

〇〇社は〇年以上にわたる酒造りで培った醸造技術をベースに、日々研究が続けられています。創業以来の卓越した食品生産技術に加え、

- 独自の研究開発力
- 国内外を問わない研究者たちのネットワーク
- 膨大な科学データ

によって、安心と安全を徹底させています。

健康食品は、たしかな科学的根拠が必要です。信頼性が高い〇〇社のサプリだからこそ、健康的な体づくりに向けて毎日の習慣として飲み続けられるといえるでしょう。

健康的な毎日へ！カルシウムサプリでアクティブな未来を手に入れよう



創業〇年にわたる歴史の中で育まれた技術とブランドの信頼性で知られる〇〇社。

本製品は、たった4粒で1日に必要なカルシウムの約半分300mgを補います。また吸収性に優れた卵殻カルシウムによって、効率的にカルシウムを摂取します。

〇〇は、食生活の乱れや疲れやすさで悩んでいる40代の独身男性を健康に導く応援をしてくれるでしょう。あなたの大切な健康を守るために、カルメイトを飲んでぜひアクティブな未来を手に入れてください。