



「カルシウム神話」の歴史

Ca:Mg 比の 時代に伴う変遷

<作成: stnv基礎
医学研究室>

◆細胞レベルでは、生命誕生の頃から真核生物に至るまで、リン酸カルシウムの沈殿を避けるために、カルシウムを徹底的に排除する形で進化してきた。

◆旧石器時代は人類にとって最も長い(およそ260万年にも及ぶ)期間であり、この期間の主食は野草・根菜・木の実・種子・魚介類、動物の肉などであった。そのため、Ca:Mgは1:2～1:3であり、この比率が摂取の基本となった。

◆ヒトが農耕を始めた頃から徐々にMgの比率が低下していった。その理由は、農耕が始まってから主食と

なった米・麦・トウモロコシなどの穀物はMgの絶対量が少なく、加えて、Caが圧倒的に多い骨のスープ、骨ごと食べる小魚、家畜の乳の摂取が増えたことによる。これによって、Ca:Mgは、1:1に近付いた。

◆<戦後>牛乳＝栄養価が高い、牛乳＝子どもの成長に良い、牛乳＝骨が強くなる、という“素朴な連想”が、後のカルシウム神話の土台になる。

◆<1950～70>この時期の教科書では、骨＝カルシウム、成長期＝カルシウム、牛乳＝カルシウムが豊富、という単純化された図式が繰り返し教えられた。

◆<1970～90>「牛乳を飲めば背が伸びる」、「カルシウムが足りないとイライラする」、「骨粗しょう症にはカルシウム」というメッセージが広められた。

◆<1980～2000>専門家と呼ばれる者の一部も「骨粗しょう症＝カルシウム不足」という誤認をしてしまった。

◆<1990～現在>テレビ・雑誌・ミニコミ誌が科学的根拠のない栄養情報を拡散し、今もそれが続いている。

時代	Ca:Mg比	特徴
生命誕生～真核生物	Ca ≪ Mg	細胞内はMg中心、Caは危険物
旧石器時代 (260万～1万年前)	1:2～1:3	ヒトが最も長く適応した食事
農耕革命後	1:1	Mgが減少
現代日本	2:1～3:1 (逆転)	Mg不足が慢性化、石灰化リスク増大



戦後の様々な要因の積み重ねによって
「カルシウム神話」は日本国内で自然発生的に形成された

時期	主な要因
戦後	栄養不足 → 牛乳＝栄養という素朴な連想
1950～70	学校教育・家政学が「骨＝Ca」を定着
1970～90	乳業界のマーケティング
1980～2000	医療現場の誤解（骨粗しょう症＝Ca不足）
1990～現在	メディアの健康情報が神話を固定化

