栄養だより Vol.13

2023 年 7 月 21 日発行

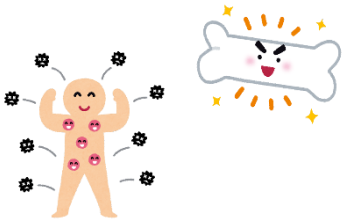
ビタミンＤについて

東京慈恵会医科大学による大規模調査で「日本人の 98%がビタミンＤ不足」という驚きの結果が発表されました。そもそもビタミンＤとは何なのか？不足するとどうなるのか？を解説します♪

「ビタミンＤ」のはたらきとは？

ビタミンＤには以下のようなはたらきがあり、私たちの健康に欠かせない栄養素です。

- カルシウムの吸収促進
- 骨の成長促進
- 筋肉を動かすための神経伝達
- 免疫機能を調整する
- 糖尿病予防やがん抑制などの研究結果も進んでいます…！



不足するとどうなるの？

低カルシウム血症や骨軟化症などを引き起こす可能性があります。
高齢者の場合は骨粗鬆症になりやすくなり、骨折のリスクが高まります。

ビタミンＤを摂取する方法

①食べ物から摂取する

ビタミン D が多く含まれている食品は限られており、魚介類、きのこ類、卵などから摂取することができます。

その中でも、鮭は手軽に購入・調理ができて、尚且つビタミンD含有量が多いのでおすすめです。

②日光を浴びることで生成する

週 2～3 回、30 分～1 時間程度を目安に日光を浴びましょう。
もちろん、熱中症には十分注意しておこないましょう。

注意 日光浴で生成されるビタミンＤと食事から摂るビタミンＤでは種類が異なります。
どちらか一方だけするのではなく、両方から上手に摂りましょう。

どのくらい食べればいいの？

栄養バランスとは 1 日で完璧にするのではなく、1 週間を通してまんべんなく栄養素を摂る事が重要です。そのため、ビタミンＤを必要量摂るためには、「週３回以上、魚をメイン」「2 日に 1 回はキノコ類を食べる」ことを意識して食事を用意してみましょう♪