

ビタミンD 足りていますか？

近年、若年女性にビタミンD不足が生じています。その要因としてUVカット化粧品の使用が考えられています。また、高齢女性の骨粗しょう症に関連するビタミンD不足も危惧されています。ビタミンDの役割と不足の予防・改善についてご紹介します。

ビタミンDとは

ビタミンDは脂溶性のビタミンで、ヒトでは食事からの摂取または皮膚での紫外線による合成によって体内にもたらされます。

ビタミンDの働き

【骨の発育に関与】

小腸でのカルシウムとリンの吸収を良くし、カルシウムの骨への沈着を助けます。

【血中のカルシウム濃度を一定に保つ】

血液中のカルシウムは筋肉を収縮させる等の重要な働きがあり一定濃度に保つ必要があります。

ビタミンDはこの血中カルシウム濃度の調整に関わります。

その他、免疫力upやインフルエンザ予防等にも効果があります。

欠乏症

- ・子どもではくる病
- ・大人では骨軟化症
- ・高齢者では骨粗しょう症のリスクが高まります。

過剰症

高カルシウム血症、腎機能障害、軟組織の石灰化障害等過剰症はサプリメント等で多量に摂取した場合に起こります。食事で起こることはほとんどありません。

ビタミンDの欠乏・過剰

ビタミンDを摂るには

①食事からの摂取



ビタミンDは魚介類やきのこ類に多く含まれます。
 鮭1切(80g) 25.6 μg、しらす(半乾燥・10g) 6.1 μg
 干し椎茸(2枚・6g) 0.8 μg、きくらげ(2枚・2g) 1.7 μg
 【ビタミンD目安量】成人 5.5 μg/日、上限量100 μg/日

②紫外線を浴びる

適切な日光浴により体内でビタミンDが生成されます。紫外線には有効性と有害性がありますので以下の表を参考にして下さい。



1日で必要とされるビタミンD生成に要する日光照射時間

単位・分	7月			12月		
	9時	12時	15時	9時	12時	15時
札幌	7.4	4.6	13.3	497.4	76.4	2741.7
つくば	5.9	3.5	10.1	106.1	22.4	271.3
那覇	8.8	2.9	5.3	78.0	7.5	17.0

出典：体内で必要とするビタミンD生成に要する日照時間の推定・国立環境研究所

行事食紹介



- こどもの日
- ・チキンライス
- ・エビカツ
- ・タルタルソース
- ・バジルサラダ
- ・ピースポタージュ
- ・いちごゼリー



- 六月四日
- 虫歯予防デー
- ・ご飯
- ・南瓜グラタン
- ・ツナサラダ
- ・みかん缶



今後の予定

- 7月7日 七夕献立
- 7月25日 土用丑の日
- 8月6日 土用丑の日

2017年は土用丑が2回あります。

通称「二の丑」です。
鰻が二回食べられるかも?!

編集後記

7月に入り、徐々に暑くなってきました。暑くなると心配なのが食中毒。手洗いや温度管理に気をつけて食中毒を予防し、楽しい夏を過ごしましょう!