

●「ビタミンD」のはなし●

最近話題のビタミンDは、丈夫な骨づくりに欠かせない脂溶性ビタミンです。

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」ではビタミンDの摂取目安量が改定され、生活習慣病の予防を目的とした従来の摂取基準に加え、重症化も考慮した目標量の設定が検討された結果、18歳以上の男女ともに5.5 μ g/日→8.5 μ g/日に変更されました。

厚生労働省の「平成30年国民健康・栄養調査結果の概要」では摂取平均値が6.6 μ g/日であることから、摂取不足が懸念されます。

☆主な働き

- ・カルシウムやリンの吸収促進
- ・免疫機能の調節(インフルエンザ罹患率の低下も)やガン・生活習慣病予防効果
- ・紫外線(日光)に当たる事で体内でも作られる
- ・ビタミンDによって誘導される抗菌ペプチドであるカデリジンは創傷治癒を促進
- ・脳神経細胞の保護
- ・血中カルシウム濃度の調節 など

☆欠乏症

- ・くる病(小児の場合)や骨軟化症(骨が柔らかくなるによる、骨折・転倒リスク増加・筋力低下・脊椎変形等)
- ・骨粗しょう症 ・情緒不安定 ・動脈硬化 ・歯の形成不全 など

☆過剰症 (18歳以上で耐容上限量 100 μ g/日)

- ・高カルシウム血症 (ビタミンD過剰摂取によるカルシウム吸収率の上昇) など

☆多く含む食品

食品	重さ(可食部)	ビタミンD量 (μ g)
 鮭	1切 80g	25.6
 サンマ	1匹 150g	16.0
 イワシ丸干し	1尾 30g	15.0
 カツオ	1切 100g	9.0
 ブリ	1切 80g	6.4
 サバ	1切 60g	3.1
 シラス干し	大匙2杯 10g	6.1
 乾燥きくらげ	2枚 2g	1.7
 乾燥シイタケ	2個 6g	0.8
 卵	1個 50g	1.9
 鶏もも肉(皮付き)	1/2枚 150g	0.6



