



厚生労働省によると日本人のビタミンD摂取量(1日)は平均 7.5 μg 、中央値 3.8 μg と結果が出ており、目標摂取量である 8.5 μg には届いてないことが分かりました。また、東京慈恵医科大学の研究で日本人(健常人)の 98%は、ビタミンDが不足しているということが明らかになりました。(ビタミンD 血中濃度基準値30ng/mL以上で、男性5-27ng/mL、女性7-30ng/mL)今回のおおこうちだよりでは、ビタミンDの働きは何か、不足すると身体にどんな影響をもたらすのかを紹介します。

1 ビタミンDの働き

● 骨を丈夫にする

ビタミンDはカルシウムを骨に取り込む働きがあり、骨を強くする作用があります。ビタミンDが不足することで、カルシウムを骨に取り込めなくなり、**骨粗鬆症**の発症リスクが上がると言われています。

● 糖尿病予防

ビタミンDはインスリン(血糖値を下げるホルモン)の分泌、カルシウムの吸収に関与しています。カルシウムはインスリンの効きを良くする働きがあります。そのため、カルシウムと一緒にビタミンDを摂取することで**血糖コントロール**をよくするとされています。

● PMS(月経前症候群)、うつ発症リスクを下げる

ビタミンDは**セロトニン**(心や神経のバランスを整える幸せホルモン)を調節する働きがあります。ビタミンDが不足することでホルモンのバランスが崩れ、PMSやうつの発症リスクが上がると言われています。

● 免疫力をアップさせる

ビタミンDは細菌やウイルスに対する抵抗する力を向上してくれる働きがあり、風邪やインフルエンザにかかりにくい、悪化させにくい身体にしてくれます。

現在、当院ではビタミンCとDを手軽に摂取できるリポC+Dを販売中です!!詳しくはスタッフまたはホームページへ!

2 ビタミンD摂取時の注意点

● 過剰摂取に注意

ビタミンDを過剰に摂取すると、**食欲不振、体重減少、多尿、不整脈**などの症状を引き起こす可能性があります。また深刻な状態では、**高カルシウム血症**を引き起こし、心臓、血管、腎臓を傷つけることもあります。100 μg 以上で過剰摂取となります。

ビタミンDは脂溶性ビタミンである為、油と一緒に食べる事で身体への吸収力がUPします!

3 ビタミンDが多く含まれる食材



鮭1切れ(80g)
25.6 μg



いわし1尾(30g)
15.0 μg



さんま1尾(100g)
11 μg



しらす干し(10g)
6.1 μg



キクラゲ(乾)(2g)
1.7 μg

※日光を浴びることでもビタミンDは体内で生成されます。

