



ビタミンDと健康 ～管理栄養士便り (104)～



日本では現在、10～20才代の若年女性および65才以上の高齢女性において、これまで想像もされなかったようなビタミンD不足・欠乏状態が問題になっています。今後もこの状態が続くと、40才代からの骨粗鬆症の増加、50才代からの骨粗鬆性骨折の増加、さらには、60才代からのフレイル（虚弱）やサルコペニア（筋肉量減少症）等の増加が心配されています。母乳育児をしているお母さんのビタミンDが著しく不足する場合には、赤ちゃんに「くる病」が発症しやすくなります。

*ビタミンDとは？

脂溶性のビタミンで、食物から又は皮膚での紫外線による合成によってとり入れられます。人体での役目は、①腸管からのカルシウム吸収を高め、②腎臓近位尿細管に作用してカルシウムの尿中排泄を抑制し、③骨組織からカルシウム濃度を上昇させる働きをもっています。近年の研究では、血中のビタミンD濃度は、上記の骨代謝の関与の他に、高血圧や2型糖尿病、多発性硬化症等の自己免疫疾患、がん、インフルエンザや結核等の感染症、うつ病、アルツハイマー等これまで知られていなかった様々な疾患に関与していることが明らかにされてきました。

*なぜビタミンDが不足してしまうの？

日本人成人の約90%がビタミンD不足の状態です。特に若い女性の血液のビタミンD濃度が著しく低く、その原因の一つとして、日焼け止め（UVカットクリーム）の使用が指摘されています。食物中のビタミンDは、茸類やさけ、いわし、さんま等脂肪の多い魚に含まれています。

*ビタミンDのために紫外線を浴びるのは抵抗がありますが・・・？

確かに紫外線は、人体に有害な影響を与えることがあります。但し、関東エリアなら、夏場では、木陰などで10分位、冬なら、40分位太陽にあたる程度なら、無害に十分なビタミンDを生成できることが確かめられています。血中のビタミンD濃度を健康な状態に維持するには、食物摂取よりむしろ適切な日光浴による体内での生合成に注意を払うべきともいわれています。

*ビタミンDを食品でとるためには何をどの位食べたらいいのでしょうか？

1日ビタミンDを成人女子の場合は5.5 μg、妊婦は7.0 μg、産婦は8.0 μg、必要とされています。

分類	食品名	1回の量	V・D量(μg)
魚介類	鮭	生鮭(80g)	26
	いわし丸干し	40g	20
	さんま	中1匹(100g)	19
	うなぎ(蒲焼)	1尾(100g)	19
	さば	1切れ(89g)	9
きのこ類	しらす干し	大さじ2杯(10g)	6
	きくらげ	乾燥5個(5g)	22
	干しいたけ	大2枚(5g)	2
卵	全卵	中1個(50g)	1.5

