

不足しがちなビタミンD

みなさん、普段ビタミンDを意識的に摂取していますか？
ビタミンDが不足すると、カラダに大きな悪影響を及ぼす可能性があります。
そこで今回は、「ビタミンD」についてのお話です！

ビタミンDとは

■ 特徴・働き

油脂に溶ける脂溶性ビタミン

- 骨を丈夫にする…ビタミンDは肝臓や腎臓で活性化され、腸管からのカルシウムの吸収を促進することで、骨折を予防する。
- 免疫機能を調整する…風邪やインフルエンザ、気管支炎や肺炎などの感染症のほかに、ガンや高血圧など様々な生活習慣病を予防する。

■ 1日に必要な摂取量

1日にどれくらい
とったらいいのカナ!?



年齢(歳)	男性		女性	
	目安量	上限量	目安量	上限量
	(μg/日)		(μg/日)	
1~2	2.0	20	2.0	20
3~5	2.5	30	2.5	30
6~7	3.0	40	3.0	40
8~9	3.5	40	3.5	40
10~11	4.5	60	4.5	60
12~14	5.5	80	5.5	80
15~17	6.0	90	6.0	90
18~29	5.5	100	5.5	100
30~49	5.5	100	5.5	100
50~69	5.5	100	5.5	100
70以上	5.5	100	5.5	100
妊婦	-	-	7.0	-
授乳婦	-	-	8.0	-

※目安量:一定の栄養状態を維持するのに十分な量であり、目安量以上を摂取している場合は不足のリスクはほとんどない。

※上限量:過剰摂取による健康障害を未熟に防ぐ量。

※摂取基準量の単位μgは100万分の1グラムを表します。

CHECK

不足や過剰摂取を防ぐために
まずは1日の必要な摂取量を把握しておくといいですね ^^♪

■ ビタミンDが不足すると…

注意

高齢者

肥満の人

更年期をすぎた女性

閉経後は、女性ホルモンの分泌量が減り、骨粗しょう症になるリスクが高くなります。骨粗しょう症により骨がもろくなると、転倒や骨折リスクが高くなり、寝たきりなどの要介護につながるケースもあります。

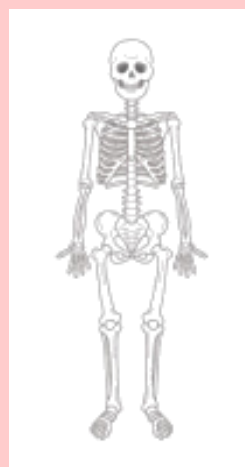


ビタミンDを摂って、骨を守ろう!!

【骨のはたらき】

- 体を支える
- 内臓を守る…頭蓋骨は脳を、肋骨は心臓や肺を守ってくれています。
- カルシウムの貯蔵庫…カルシウムが足りなくなったときのために貯めてくれています。

※健康な骨を守るためには、不足しがちな**ビタミンD**、**カルシウム**、**マグネシウム**、**タンパク質**をしっかり摂取しましょう。



■ ビタミンDの上手な摂り方

- 適度な日光浴
ビタミンDは1日20分程度、日光に当たることで体内でつくることができるので、散歩やウォーキングなど、外に出る習慣をつくりましょう。
※長時間になると熱中症の恐れがあるのでお気を付けくださいね。
- ビタミンDを多く含む食品をとる

	食品	量	ビタミンD(μg)
魚	鮭	1切/80g	25.6
	イワシ丸干し	1尾/30g	15
	サンマ	1尾/100g	14.9
	カレイ	小1尾/100g	13
	ブリ	1切/80g	6.4
	シラス干し	大さじ2/10g	6.1
きのこ	きくらげ(乾燥品)	2枚/2g	1.7
	干しいたけ	2コ/6g	0.8

摂取目安

(成人男女)

5.5 μg / 日

