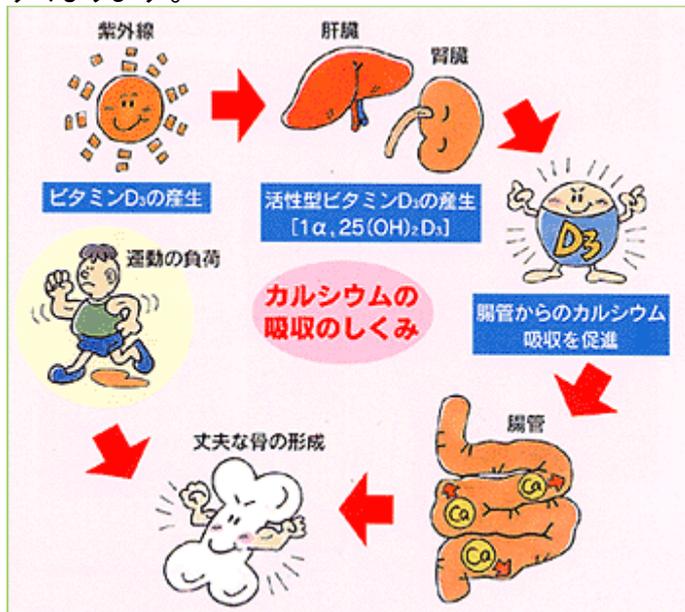


これだけは知っておこう！ しておこう！ ～ ビタミンD ～

まだまだ日差しが強い季節が続きます。紫外線予防とか、暑さ対策とか、この時期の太陽はとかく悪者にされますが、人は太陽に当たらないのも身体によくないのは知っていますか？ その理由の一つがビタミンDです。ビタミンDは食物から吸収されるばかりでなく、紫外線を浴びることにより皮膚でも合成されます。その作用のメカニズムは複雑ですが、適度な日光浴は骨にもプラスということ覚えておきましょう。今日はビタミンDについてです。

ビタミンDはビタミンという名前がついていますが、おなじみのビタミンAやCなどとは少し違い、栄養素というよりホルモンの1種としての性質を持っています。ビタミンDはそのままでは有効に利用されず、肝臓、次いで腎臓での活性化の過程を経て活性型ビタミンD₃となり、はじめてさまざまな働きをしてくれます。

カルシウムは食べただけでは骨にはなりません！ ビタミンDの活躍がなければ、有効に利用されないのです。食物から摂取されたビタミンDや紫外線を浴びて皮膚で作られたビタミンDは体内で活性化され、この活性型ビタミンDがカルシウムの吸収を高めたり、血液中のカルシウム濃度を一定に保つなど、骨にとってプラスのさまざまな働きをしています。ですからビタミンDが不足すると、体内でのカルシウム代謝が乱れてしまい、子供ではくる病、大人では骨粗鬆症などの骨の病気を起こしやすくなります。



骨を丈夫にするためには、カルシウムばかりでなくビタミンDが重要といわれるのは、このためです。欧米では、日光照射の不足に加えて、高齢者は家にこもりがちでカルシウムやビタミンD摂取量が低くなる傾向が強いため、若い人の2～3倍量のビタミンDを摂ることがすすめられています。日本では高齢者と若年者でビタミンD摂取量の基準に差はありませんが、外出が少ない高齢者の場合には皮膚で産生されるビタミンDが少ないため、ビタミンD不足についても注目されるようになってきました。

日光浴は、夏なら木陰で30分、冬なら顔や手に太陽を当てて1時間も歩けば十分と言われています。戸外で日光に浴びることは運動にもつながりますし、食欲増進にも役立ちます。

ビタミンDを多く含む食品



植物性食品からはビタミンD₂が動物性食品からはビタミンD₃が摂取できます。ビタミンDは脂溶性であるため、脂肪に富んだ魚、卵黄などに多く含まれています。

生しいたけ 5個 75g ビタミンD 1.5μg	<	干しいたけ 5個 20g ビタミンD 3.4μg
--------------------------------	---	--------------------------------

ビタミンD₂はきのこ類に含まれ、ビタミンD₃と同様の生理活性を示します。また干しいたけのように太陽の恵みにあてた食べ物は、ビタミンDが増えています。