

骨とビタミンDのお話

骨の健康にはカルシウムだけでなく、日光とビタミンDも関係していることをご存じでしょうか。

骨を強くするにはカルシウムが大切ですが、カルシウムが体内で吸収されるためにはビタミンDが必要です。そしてビタミンDは食べ物から摂取する以外に日光を浴びると体内でつくられるビタミンなのです。



ビタミンDはカルシウムのサポート役

- ・腸や腎臓からカルシウムを吸収する
- ・血液中のカルシウム量を調整する
- ・免疫力やアレルギーにも関与

ビタミンD不足はくる病、骨軟化症になります。

ビタミンD摂取量（日本人18歳以上男女）

推奨量 **8.5 μg (340 IU)**

上限量 **100 μg (4000 IU)**

※過剰摂取に注意が必要なビタミンです

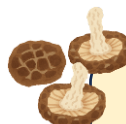
ビタミンDが多い食材

- ・サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、カレイ、イワシ
- ・鶏卵、イクラ、カズノコ
- ・シイタケ、マイタケ、キクラゲ



肉類全般にビタミンDはほとんど含まれていません。

魚類にはビタミンDもカルシウムも多いので、**骨の健康のためには魚を積極的に摂りましょう！**



しいたけは天日干しをするとビタミンDが増える性質があります！

食材	1回量	ビタミンD量 (μg)
紅さけ	100 g (1切れ)	33
まいわし	60 g (1匹)	19.2
乾しいたけ	10 g (2個)	1.3
鶏もも肉	100 g (1/2枚)	0.1

ビタミンDの最大の特徴は、「日光に当たると体内でつくられる」こと

日照に恵まれている日本では、人々は適度に日光を浴びているという前提でビタミンD摂取推奨量が定められています。ところが実際の生活ではほとんど日に当たらない人もいます。日中外に出ない方、しっかり日焼け防止している方は、食品からビタミンDをしっかり摂りましょう。

骨のためにはカルシウム、ビタミンDのほかにマグネシウム、ビタミンK、たんぱく質も必要です。常に色々な食品を摂るようにしましょう。

ビタミンD5.5 μg を産生するために必要な日照暴露時間

(晴天時に顔と両手の甲程度の面積で浴びた場合)
日本人の食事摂取基準2022年版より抜粋

	7月正午	12月正午
札幌	4.6分	76分
つくば	3.5分	22分
那覇	2.9分	7.5分

夏は結構作られる！

