

たきの通信

Vol.6



ビタミンDのはたらき

ビタミンDは 健康な骨を維持していくためになくはならない栄養素です。一般的に「ビタミン」と呼ばれる栄養素は、体の中ではつくることできず、食事などで外から摂取しなければなりません。

しかしビタミンDは、サケやカツオなどの魚類、干しいたけやキクラゲなどのきのこ類から食事で摂る以外に、日光を浴びて皮膚でつくることのできる特殊なビタミンです。食事や日光から得たビタミンDは、肝臓や腎臓で代謝され、活性型ビタミンDに変化することで、その効果を発揮します。



その効果とは、カルシウムの代謝と骨に対する作用です。活性型ビタミンDは、カルシウムの吸収促進、骨の成長促進、血中カルシウム濃度を調節する重要な役割を果たします。

骨の健康において、ビタミンDの助けがあつてこそカルシウムが効率的に活用されるのです。



また、ビタミンDには免疫機能を調整する働きがあり、風邪やインフルエンザ、気管支炎や肺炎などの感染症の発症・悪化の予防など骨に対する有効性以外にも関与することがわかってきています。

骨粗鬆症と日光浴

日光を浴びて皮膚でつくられるビタミンDの量は、実は食事から得られる量よりも多く、現代人の過剰な日焼け対策やコロナ禍での外出の機会の減少は、ビタミンD不足の原因となります。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」によると、ビタミンDの1日あたりの摂取目安量及び耐用上限量は以下の表の通りです。しかし、令和元年国民健康・栄養調査によると、日本人のビタミンDの平均摂取量は6.9 μ gと、成人の摂取目安量8.5 μ gに対して不足しています。

ビタミンD生成に必要な日光浴の目安時間は季節や場所、時間帯によって異なりますが、15〜30分程度です。夕方は紫外線が弱まり、ビタミンDはほとんどつくられません。また、ガラスは紫外線をあまり通さないため、窓越しの日光浴もあまり効果は望めません。

手のひらや足の裏だけの日光浴でもビタミンD生成効果は得られるので、窓から手だけ出して太陽に向けるだけでも十分です。夏は熱中症にも注意して、無理なく日光を浴びましょう。

また日光浴をすると脳内に「幸せホルモン」とも呼ばれる「セロトニン」という物質が分泌され、ストレス解消や集中力アップ、気持ち明るくなるなどの良い効果も期待できます。積極的に日光浴をして、骨の健康を保ちましょう。

成人の1日のビタミンD摂取量の指標である5.5 μ gのビタミンDを生成するのに必要な各地・各時刻での日光照射時間（雲のない晴天日と仮定）

	7月			12月		
	9時	12時	15時	9時	12時	15時
札幌	7.4分	4.6分	13.3分	497.4分	76.4分	>2741.7分
つくば	5.9分	3.5分	10.1分	106.0分	22.4分	>271.3分
那覇	8.8分	2.9分	5.3分	78.0分	7.5分	>17.0分

ビタミンDの1日摂取目安量と耐用上限量

属性	目安量	耐用上限量
成人	8.5 μ g	100 μ g
高齢者	8.5 μ g	100 μ g
小児	7.5 μ g	25~50 μ g
乳児	5 μ g	25 μ g
妊婦	8.5 μ g	100 μ g
授乳婦	8.5 μ g	100 μ g

参考資料：厚生労働省 国立環境研究所 いいほね.jp
大塚製薬ホームページ 骨粗鬆症財団「骨粗鬆症情報紙 カノープス」