



冬こそいたい ビタミンD

ビタミンCやB群などに比べ、『ビタミンD』はあまり知らないという方も多いのではないのでしょうか。

もちろん健康な体づくりに欠かせない大切な栄養素ですが、冬は特に積極的に摂る必要があるのです。今回はビタミンDの働きと摂り方についてご紹介いたします。



◆ビタミンDにはどんな働きがあるの？

① 骨や歯を丈夫に保つ

ビタミンDは骨や歯のもとである“カルシウム”や“リン”の吸収を促進するのに加え、これらを活用して骨や歯を丈夫に保つ(再石灰化など)ために役立ちます。

ビタミンDの不足が続くと、カルシウムが吸収されにくくなり、骨粗しょう症などのリスクが高まると言われています。



② 筋肉の維持・増加に役立つ

最近の研究でビタミンDが筋肉の維持・増加に役立つことが分かってきました。

筋肉の維持・増加は、生活習慣病の予防や高齢者の転倒予防などに役立つため、適度な運動やたんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品など)の摂取に加え、ビタミンDを活用しましょう。



他にもこんな働きが…

- ・体の調子を整え、かぜなどにかかりにくい体づくり
- ・血管をしなやかに保つ などに役立つと報告されています。

◆なぜ冬にビタミンDをとる必要があるの？

冬はビタミンDが体内でつくられにくくなる!!

ビタミンDは魚やきのこなどの食品から摂るほかに、日光に含まれる紫外線を浴びると肌でつくられます。

そのため別名『太陽のビタミン』とも言われ、体内でのビタミンD生産量は日光を浴びる量に比例します。つまり日光を浴びやすい夏は体内でビタミンDがつくられやすく、日光を浴びにくい冬は体内でビタミンDがつくられにくくなります。

又、日焼け止めを使う方や夜型生活の方も、紫外線を浴びる機会が少ないため、ビタミンDを豊富に含む食品を活用しましょう。



日光を浴びにくい冬は
夏に比べ体内でつくられる
ビタミンDが約70%減!!

そんな時は食品の
ビタミンDを活用!!



《ビタミンDを豊富に含む食品》

魚類  きのこと類 

魚のビタミンD含有量

紅さけ(1切:100g)	33 μg
さんま(1尾:100g)	19 μg
さば(1切:80g)	11 μg
ぶり(1切:100g)	8 μg
いわし(1尾:50g)	5 μg

きのこ類は日光にあてて干すと、ビタミンDが増えます。

ビタミンDはどのくらい摂ればよいの？

ビタミンD摂取目安量
成人:5.5 μg/日

上限量(摂り過ぎ予防)
成人:100 μg/日
(日本人の食事摂取基準
2015より)

もともと日本人はビタミンDを多く含む魚やきのこが十分摂れていたのですが、

食生活の欧米化などに伴う摂取量の低下が指摘されています。又、最近の研究では、ビタミンDが骨や筋肉などの健康づくりに役立つには20~25 μg/日程度の摂取が望ましいのではないかと報告もあります。

無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽に
スタッフに
お声掛け下さい



「体に必要なビタミンD
が摂れているか心配…」

という方に

ひかり・フラザ薬局のサプリメントはココが違う!!

- ・1日1粒でビタミンDが25 μg補える
- ・ビタミンDの吸収を助けるノルウェー産サーモンオイルを1粒あたり200 mg配合
- ・ノルウェー産サーモンオイルからはDHA・EPAなどのオメガ-3脂肪酸が補える

気になる方はぜひスタッフにお声掛け下さい

ひかり・フラザ薬局オリジナル ビタミンDサプリメント

がおすすりめです

約2か月分:60粒
2,480円(税込)
1日あたり約40円



期間限定!!

ひかり・フラザ薬局
オリジナル
ビタミンD
サプリメント

500円引クーポン

H29年1月末日まで



株式会社 オオノ ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

~地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します~

本社: 〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283