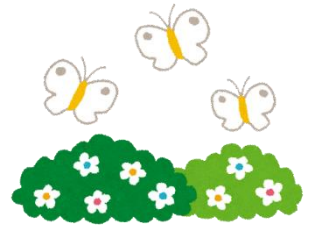




ビタミンDについて



ビタミンDの働き

ビタミンDは骨や歯のもとであるカルシウムの吸収を促進する働きがあります。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、骨粗鬆症などのリスクが高まります。また、ビタミンDには免疫機能を調整する働きがあり、感染症の予防などへの効果も期待されています。

1日の必要量

成人のビタミンDの摂取目安量は**8.5 μ g**です

※日本人の食事摂取基準（2020年版）より

ビタミンDの摂り方

①食事から摂る

ビタミンDを多く含む食品

主に魚類、きのこ類に多く含まれます。



鮭1切れ【80 g】
25.6 μ g



さんま1尾【正味100 g】
11.0 μ g



ぶり1切れ【80 g】
6.4 μ g



しらす干し（半乾燥品）【10g】
6.1 μ g



干しいたけ2個【6 g】
1.0 μ g



乾燥きくらげ【2 g】
1.7 μ g



卵1個【正味50 g】
1.9 μ g

②日光浴をする

ビタミンDは食事から摂る以外、日光を浴びると皮膚で生成されます。日光に当たる機会が少ない方は、特に意識して食事からビタミンDを摂取する必要があります。



適度に日光に当たること、食事からビタミンDを摂ることの両方が大切です。