Hiranai Nutrition News
平内中央病院 栄養ニュース &健康
2026年 10月号 No.82
栄養管理科 発行

今回のテーマ ちょっと覚えておきたい「ビタミンD」

ビタミンAは目や視力の健康を維持し、ビタミンCはコラーゲンを作り美肌効果があるというのはよく知られています。では「ビタミンD」にはどんな働きがあるのでしょうか。覚えている方がいると嬉しいのですが、過去の栄養ニュース2020年2月号でビタミンDを取り上げています。カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にするビタミンです。

現在の日本人はビタミンD欠乏がすすんでいます。その原因として①伝統的な和食では魚介類や干し椎茸から十分なビタミンDを補えていたものが、食生活の変化により摂取量が減少している。②日焼け止めクリームや日傘、UVカット衣類の利用により、過度に紫外線を避ける習慣（ビタミンDは皮膚が日光を浴びることによっても作られる）が挙げられます。

日光に当たる機会の多いであろう中高生のビタミンD不足を調査したところ、男子30%、女子47%に欠乏症がみられました。車での移動や、室内で過ごすことの多い成人では更にビタミンD欠乏症が多いことが予想できます。高齢者であればなおさらです。

じつはビタミンDには骨を丈夫にする以外にも様々な働きがあることが分かってきています。

筋肉の維持と転倒予防

重度のビタミンD欠乏症では筋力低下と筋肉痛の症状があり、ビタミンDの補給により回復します。また、ビタミンDを十分に摂取できている人では転倒を15%程度減らせるとの研究結果があります。

免疫機能を調整し、ウイルス感染を低下させる

免疫に重要な抗菌ペプチドのひとつ、カテリシジンはビタミンDによって産生が誘導され免疫機能を高めてくれます。わかりやすく例えると、インフルエンザウイルスなどの敵が体内に侵入してくると、カテリシジンという守備隊がウイルスを直接攻撃してくれます。体内にビタミンDが十分にあると、体内で守備隊をもっと増やしてウイルスから守れとの命令が届きやすくなり、ウイルスが増えないようにしてくれます。

がんのリスクを低下させる

こういう話はまゆつばなことが多いのですが、国立がん研究センターが、ビタミンDは一部のがんリスクを下げる可能性があることを発表しています。

血液中のビタミンD濃度を4つのグループに分けて、4000人以上対象に平均15年間追跡調査したものです。もっともビタミンD濃度が高いグループは、もっとも低いグループに較べて22%がんのリスクが低いことが示されました。部位別でみると、肝がんのリスクは55%低い結果が出ている一方、大腸がんと前立腺がんに明らかな関連はみられませんでした。

ビタミンDを増やすために

鮭、サンマ、ニシン、干し椎茸などに含まれます。日光は夏15分、冬30分を目安に浴びます。手の甲より、手の平のように白い部分が効果的です。サプリメントを利用の場合、ビタミンD製剤の処方がされていないかチェックして下さい。過剰症のリスクがあります。

Food&Cook 食材と調理

第7回目は「種実類」です。栄養士でなければ聞き慣れない言葉ですが、一般的にナッツと呼ばれています。

①ごま：ビタミン、ミネラルを多く含みます。ゴマグリナンは強い抗酸化作用により老化防止や肝機能向上の働きがあります。そのまま使うよりも、すりごまにすると効率よく栄養を吸収できます。

②落花生：今が旬です。タンパク質やビタミンEを豊富に含みます。薄皮も一緒に食べましょう。薄皮に含まれるレスベラトールに強い抗酸化作用があります。エネルギーが高いため殻付きで片手に1杯が一日の目安です。

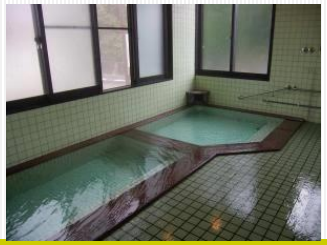
③くるみ：種子類の中で最もオメガ3脂肪酸を多く含みます。悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす作用があります。落花生同様にエネルギーが高く、殻付きで5個（粒にして10粒）が一日の目安量です。

④チアシード：食物繊維を非常に多く含み、くるみほどではありませんがオメガ3脂肪酸を含みます。水に浸すと10倍に膨らみ、ヨーグルト、飲み物などに入れて食べます。一日の目安量は大さじ1杯程度です。

そこはかとなく書きつくれば

なんだかときどき行きたくなる温泉。黒石市の大河原温泉ふくじゅ草を紹介。場所はちょっとわかりにくいところにあります。ほんの数年前までは200円でしたが値上げで300円、それでも十分安いです。地元の人がポツポツ入ってくるぐらいで、期せずして貸し切り状態になることもしばしば。お湯はやや熱めですが、不思議と我慢できる熱さです。汗がなかなかひかないときは、温泉向かいの高橋商店でアイスを買って、20mも歩けば見えてくる渓流を眺めながら涼みます。これからの季節、紅葉で有名な中野もみじ山から車で5分ぐらいのところにあります。紅葉を楽しむついでに寄ってみては。





文責：平内中央病院 管理栄養士 工藤 ☎017-755-2131 内線190