

リウマチ通信

Vol. 32

平成30年7月号

現在人のビタミンD

ビタミンDとは、脂溶性のビタミンのひとつで、主に体内のカルシウム（以下Ca）の代謝に関わっています。供給源はもちろん食べ物、そして紫外線を浴びることで皮膚で一定量合成することが出来ます。不足すると、Caの吸収が悪くなる一方、Ca排泄が多くなるなど、Caをしっかりと摂っていても体内でうまく利用できなくなり、Ca不足による骨粗鬆症、骨折、フレイル（虚弱）、サルコペニア（加齢性筋肉減少症）の増加を招くとされています。また、最近では循環器疾患や糖尿病などにも関ることが明らかになってきました。

では、私たちのこのビタミンDが足りているのでしょうか。日本人の摂取基準で摂取目安量とされている量は一日 $5.5\mu\text{g}$ です。そして、統計では日本人は $7.5\mu\text{g}$ 程摂れているそうです。十分とれている、といった結果・・・なのですが、これは実は適度な日照を浴びて体内でも合成されていることを前提にされた目安量です。それを加味すると、結局日本人のかなりの割合で不足が見込まれています。ある職場で職員の血液検査を行い、ビタミンDの血中濃度を測定したところ、十分量であった職員はほんの数%であり、大半は不足であったという結果もありました。

ここで、なぜこのような結果になるのかというひとつの原因として、現在女性の“アンチ日焼け”、という風潮が考えられています。

日焼け止めに、つばの大きな帽子、日傘、アームカバー、UVカットの上着・・・全身完全防備の方をよく見かけます。そのことから、ビタミンDの不足は若年女性や高齢者など、日光に当たる機会が少ない方に多いようです。もちろん、日焼けによる害もあります。なので、適度な日光浴とそして食事からの十分な摂取が必要とされます。日光浴の目安については、有効性と有害性を考慮すると、夏場は木陰などで10分程度、冬場は1時間程度であるそうです。食事からのビタミンDですが、効率よく摂りやすい食品としては魚介類（さけ・ます・あじ・いわし）、卵類、きのこ類が挙げられます。食事からは、不定期にたくさんとるよりは、習慣的に毎日十分な量のビタミンDが摂れていることが重要です。

『色の白いは七難隠す』と言いますが、適度な外出で適度な日光浴、バランスのよい食事でビタミンD不足を解消しましょう。

ビタミンDを多く含む主な食品

食品名	100gあたりの ビタミンD (μ g)	常用量	常用量あたりの ビタミンD (μ g)
しらす干し	61	5g	3.1
しろ鮭(生)	32	1切れ100g	32
まいわし(生)	32	中1尾50g	16
にしん(生)	22	1切れ100g	22
うなぎ(蒲焼)	19	1串100g	19
さんま(生)	14.9	1尾100g	14.9
鶏卵	1.8	1個55g	1.0
まいたけ(生)	4.9	50g	2.5

(文責 栄養科 堤 仁勢)