

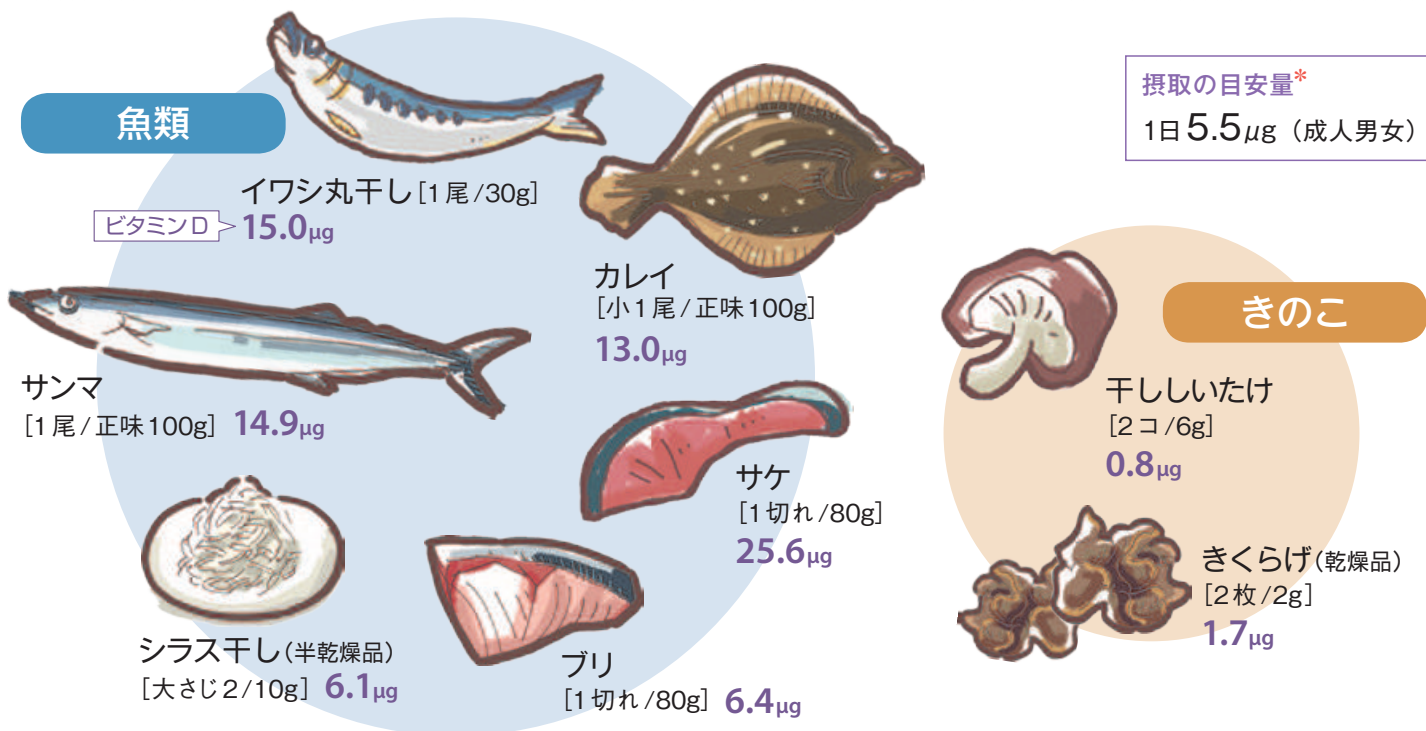


骨を
強くする
栄養素

ビタミンDを多く含む食品

監修：上西一弘（女子栄養大学栄養生理学研究室教授）

ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にし、筋力を高めます。



摂取の目安量*

1日 5.5 μ g (成人男女)

[]内には、1回に食べる目安とその量を示しました。数字(μ g)はビタミンD量です(日本食品標準成分表2015年版[七訂]より算出)。

ビタミンDを上手にとる工夫

魚を食べよう

ビタミンDは、野菜や穀物、豆、イモ類にはほとんど含まれていません。多く含まれているのは、魚類やきのこ類です。とくに魚はカルシウムも多いので、骨の健康のために、おすすめの食品です。

カルシウムと一緒にとろう

骨のためにカルシウムをたくさんとっても、ビタミンDが足りなければ十分吸収されません。ビタミンDは、カルシウムの吸収率を高め、尿中へのカルシウム排泄を減らします。

しいたけは日光にあてよう

しいたけは、紫外線にあるとビタミンDが増えます。しいたけを食べるときは、使う前に天日で干すとよいでしょう。干しいたけでも、利用前に、もういちど日光にあてると、よりビタミンDが増えます。

冬はとくにビタミンD摂取を心がけよう

日光にあたることで、皮膚でもビタミンDは作られますが、紫外線量の少ない冬はビタミンDが不足がちになります。冬は積極的にビタミンDを含んだ食品を食べましょう。

ビタミンDが不足すると…?

筋力がおとろえたり、カルシウムの吸収が悪くなって骨が弱くなります。ただし、とりすぎにも注意しましょう。耐容上限量*は成人で1日100 μ gです。

* 日本人の食事摂取基準(2015年版)より

