



問屋町 第12号

すこ 健やかLetter

発行日：2017年6月21日 発行元：協同組合青森総合卸センター



女性のお肌の大敵、しみ・シワ。その最たる原因の紫外線を、女性の皆さんは浴びないよう普段気をつけていると思います。今回は、そんな嫌われ者の紫外線が、実は私たちの身体に欠かせない「ビタミンD」を作るためには必要だということを徹底解説します。



日本人の身体に異変？

骨・筋肉の力をビタミンDで甦らせろ！

今「ビタミンD」が注目を集めています。筋肉や骨に欠かせないだけでなく、様々な臓器と関わっていることがわかってきたからです。

ビタミンDは体内でホルモンのように働き、身体中の細胞に様々な指令を出す重要な働きを担っています。しかし現在、日本人の約半数がビタミンDが欠乏しているという専門家による推計が出ています。



ビタミンDについて押さえておきたい2つの点

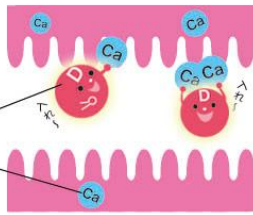
- ① ビタミンDは骨にとって特に重要な役割をしていて、カルシウムの吸収や骨の合成を促したり、骨が溶けるのを防いだりする。ビタミンDが不足していると、骨粗しょう症になるリスクが上がる。
- ② ビタミンDを上手に補給するための2つの鉄則は、ビタミンDが豊富に含まれる魚類・キノコ類を食べるようにすることと、日光浴で適度に紫外線を浴び、ビタミンDを作ること。

詳しくは裏面をご覧ください。

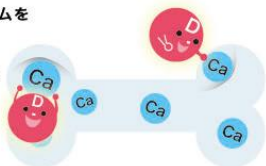
身体の機能を維持するビタミンD

■ビタミンDの効果

小腸での
カルシウムの
吸収を高める



骨からカルシウムを
溶かし出し、
血液や筋肉の
カルシウム濃度
を調節する



ビタミンDは、カルシウムの吸収や筋肉の合成を促したり、免疫細胞の機能を調整したりと、身体の様々な機能を維持するための命令を伝える働きをしています。

中でも、骨にとって重要な役割を果たしており、カルシウムの吸収促進をはじめ、骨の合成を促したり、溶けるのを防いだりしています。

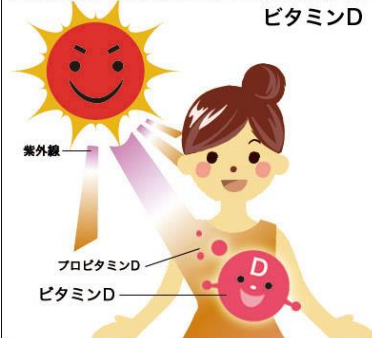
そのため、ビタミンDの欠乏状態が長く続くと、血液中のカルシウム濃度や骨密度が下がるなどし、骨粗しょう症のリスクが増すことが分かっています。

日本人の約半分がビタミンD不足!?

ビタミンDは、皮膚の中にあるコレステロールの一種に日光の紫外線（UV-B）が当たって作られます。

「小麦色の肌」が良いこととされていた1980年代頃までは、十分に足りていたと考えられています。ところが、1985年頃に「オゾンホール」の存在が認知されると、紫外線を避ける意識が生まれ、結果、ビタミンDを作る機会が減りました。特に昨今の「色白ブーム」で、若い女性を中心にビタミンDが不足していると推測されます。

■紫外線を浴びると体内で活性化する
ビタミンD



ビタミンDを上手に補給するための2つの鉄則

食べて補給！ ビタミンD 豊富な食品



魚類・キノコ類に多く含まれていますが、肉類や穀物にはほとんど含まれていません。

厚生労働省設定の目標量「1日5.5μg（マイクログラム）」は、サンマやアジ、サバ、鮭などの魚なら1食分、キノコでは、マイタケ1パック、干しシイタケ100gで接種可能です。

浴びて補給！ ビタミンD 生成に日光浴



7月であれば、顔と両腕を出した状態で10分程度の日光浴で十分賄えます。

※肌が赤くなるまで紫外線を浴びるのは、皮膚ガンとのリスクを高める恐れがありますので、やめましょう。

NHKガッテン！ (<http://www9.nhk.or.jp/gatten/>)

わかさの秘密 (<http://www.wakasanohimitsu.jp/link/>)

を加工し作成