

Let's Try!

冬こそビタミン D を摂ろう!

ここ最近、妊娠や出産にも深く関わっているという研究報告が相次いでいるビタミン D。紫外線により体内で作られるビタミンですが、日照時間が少ない冬場は特に意識して摂る必要がありそうです。

日本人女性の多くはビタミンDが不足している

日本人女性の半数以上はビタミン D が不足しているとの信頼できる調査報告があります。ビタミン D はビタミンでは珍しく、日光を浴びると紫外線(UV-B)の働きによって体内で作られます。一説には、週に2回、1日に30分程度日光に当たっていれば不足することはないといわれていますが、あくまでUVケア等の紫外線防止をしていないもとでのことです。実際には紫外線がシミ・しわの原因になるなどとして、避ける傾向にあることも不足している一因と考えられます。特に冬場は日照時間も短く、外出することも少なくなるのでビタミン D が不足しがちになります。



日光浴とビタミンD生成

どのくらい日光に当たると、どのくらいビタミン D ができるのでしょうか？

日照時間や天候にも左右されますが、季節と緯度の紫外線(UV-B)量と10 μ gのビタミン D を生成するのに必要な時間は、下記の表1の通りです。夏は昼間10分～20分程度の日光浴で十分補充できますが、冬は昼時、つくばで41分。札幌においては、2時間以上の日光浴が必要とされ、現実的に日光浴で十分なビタミン D の補充は難しいです。

因みに、1日の摂取基準目安量は、成人女性で5.5 μ gで、上限量は、50 μ gです。

表1：10 μ gのビタミンDを生成するのに必要な時間

	7月			12月		
	9時	12時	15時	9時	12時	15時
札幌	14分	8分	24分	(904分)	139分	(4985分)
つくば	11分	6分	18分	(193分)	41分	(493分)
那覇	16分	5分	10分	142分	14分	31分

表2：皮膚に直接的な影響が出始める時間

	7月			12月		
	9時	12時	15時	9時	12時	15時
札幌	39分	25分	64分	(714分)	(227分)	(1667分)
つくば	32分	20分	52分	(313分)	98分	(625分)
那覇	46分	16分	29分	(294分)	42分	86分

※表の中の()で囲んだ数値は、長すぎて現実的ではない計算値を示します。

参考 HP：国立環境研究所(<http://www.nies.go.jp/whatsnew/2014/20141127/20141127.html>)

Staff's Voice ----- 1日にどれくらい日光(紫外線)にあたっているか、実際に測定してみました。

● 江坂 平日は最寄駅まで約7分とランチの外出をあわせても15分程度。休日は日の出後にウォーキングを40分、屋間自転車で買物して20分、計1時間ほど。意識して外出しようと心掛けてもこの程度しか外に出ていませんでした。

● 古樫 平日1日の日光に当たっている時間は10分ほど。休日は外出した場合で合計50分ほどでした。寒さのため厚着していたので、顔以外はほとんど日に当たっていない状態でした。日光浴とは言えないかもしれません…。

冬場のビタミンDは、食べ物やサプリメントでしっかり補充!

日光浴でビタミンDを必要量補充するというのはちょっと無理がありますよね。しかしビタミン D を補充する方法は日光浴だけではありません。食品やサプリメントでもしっかり補充ができます。ビタミン D を多く含む食品には、下記のとおり魚類が挙げられます。他キノコ類にも多く含まれています。冬こそ、このような食品を積極的にとり入れてビタミン D を補充しましょう。

ビタミン D を多く含む食品(100g中)



紅鮭(焼き) 38.4 μ g



さんま(焼き) 15.9 μ g



さばの水煮缶(1缶) 11 μ g



干し椎茸 16 μ g
(※生椎茸の7倍以上)

Staff's Point!

- ・さばの水煮缶は、手軽さに加えてDHA・EPA等のオメガ3脂肪酸も一緒に摂れるのでおススメ!
- ・普段あまり魚を食べない方は、BABY&MEのMVMやビタミンDのサプリメントで補充を!
- ・ビタミンDには免疫力向上、インフルエンザ予防、ガン予防、うつ病予防効果も期待できます!