

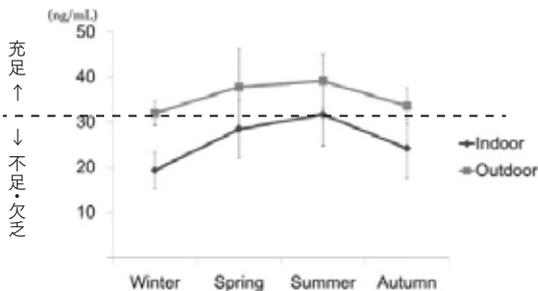
# 冬はビタミンD欠乏に注意

ビタミンDは妊娠や出産に不可欠な役割を担う重要なビタミンです。そんな大切なビタミンの最大の特徴は、必要量のほとんどを紫外線にあたることによって皮膚でつくられているということです。そのため、日頃から紫外線をカットしている女性、そして、日照時間の短い冬に不足しやすくなります。そこで、冬場のビタミンD不足対策をまとめました。

## 日照時間の短い冬場はビタミンDが最も不足しやすくなる季節です

ビタミンDは卵胞発育や子宮内膜の着床環境、さらには妊娠後の胎児の成育や出生後の健康にまで関与し、妊娠や出産に極めて重要な役割を担っているビタミンです。

ところが、必要量のほとんどは紫外線にあたることによって皮膚でつくられることから、紫外線をカットしている女性、日照時間の短い冬に不足しやすいという宿命にあります。



上のグラフは順天堂大学の研究(24700626研究成果報告書)で女子スポーツ選手の血中のビタミンDの指標である25(OH)Dの季節変動です。グレイの線は屋外スポーツ、黒の線は屋内スポーツ選手です。冬、特に、屋内スポーツ選手が最も低くなるのが一目瞭然です。

## 夏と冬で、どれくらいの時間、日光を浴びる必要があるのでしょうか

国立環境研究所の研究で、1日のビタミンDの目安量(厚生省・食事摂取基準)である $5.5 \mu\text{g}$ を体内でつくられるのに必要な日光浴の時間を、7月と12月、札幌、つくば、那覇で算出しています。その結果は以下の通りでした。

	7月			12月		
	9時	12時	15時	9時	12時	15時
札幌	7.4分	4.6分	13.3分	497.4分	76.4分	2741.7分
つくば	5.9分	3.5分	10.1分	106.0分	22.4分	271.3分
那覇	8.8分	2.9分	5.3分	78.0分	7.5分	17.0分

夏場の7月であれば、札幌でも昼間に数分、両手と顔を晴天の日に露出すれば十分ですが、紫外線の弱い冬はいずれの場所でも相当な時間を要します。そのため、意識的に日光を浴びたとしても、必要とされるビタミンDを体内で生成するのは難しくなります。そこで、冬は食事やサプリメント補充でビタミンDの不足を予防するのが現実的です。

## 魚はサケ、キノコはシイタケを天日干ししてから食べましょう

ビタミンDはキノコ類などの植物由来と魚介類や卵などの動物由来があります。

魚ではサケがお勧めです。新潟大学の研究でサケを全く食べない人の比べて週に1回から2回食べる人はビタミンDが充足している人の割合は2倍だったとの報告がなされています。また、シイタケもお勧めですが食べる前に天日干しすることでビタミンDが増えます。シイタケも紫外線にあたるのが大切なのですね。



## マグネシウムや鉄が不足するとビタミンDが不足しやすくなります

マグネシウムのサプリメントを補充することでビタミンDの濃度が上昇するという研究報告がなされています。また、ビタミンDが不足している女性は鉄も不足していることが多く、鉄が不足している女性はビタミンDの不足していることが多いという報告もなされています。

ビタミンDが肝臓や腎臓で代謝される際の酵素にマグネシウムや鉄が関与しているからではないかと考えられています。マグネシウムや鉄などのミネラル不足にも気をつける必要があります。

## ビタミンDのサプリメントは剤型や飲み方によって吸収率が変わります

特に冬はビタミンDのサプリメントを補充することが必要です。その場合、飲むタイミングが食事量の最も多い食後すぐ、また、複数のカプセルを摂る場合は、分けないで一度に摂ることで吸収率が最もよくなります。

また、ビタミンDは脂溶性のためタブレットではなく、ソフトカプセルのサプリメントがベターです。