

丈夫な骨を作るのに
必要な栄養素

ビタミンD



カルシウムの働きをサポート

カルシウムを骨まで運び、骨に定着させる手伝いをします。ビタミンDが不足すると、カルシウムは骨にスムーズに沈着されません。カルシウムは骨や歯の材料になるだけでなく、血液に溶け込んで心臓や筋肉を正常に動かすためにも働いていて、血液中のカルシウムの濃度をちょうどよく保つ役割をしています。

免疫力をアップさせる

身体の多くの機能に関わるので、ホルモンに似ているともいわれ、免疫細胞を増やす働きもあります。

ビタミンDは日光浴でもつくられる！

ビタミンDは日光にあたることでつくられる珍しい栄養素です。1日15分程度、日光にあたるだけで十分ですが、過度に日焼け対策をしていたり、長い期間日光のあたらない屋内で過ごしていると、骨がもろくなり、精神が不安定になることがあります。日光からビタミンDを合成する能力は年齢とともに衰えていきます。

日焼けが気になる方はメラニン色素が少ない手のひらをあてるだけでも良いですよ。



ビタミンDが多い食品

<p>ビタミンD</p>	<p>いわしの丸干し かじき かつお 紅鮭 本まぐろ アンコウの肝</p>	<p>うなぎの蒲焼 しらす干し(微乾燥) (乾)きくらげ (天日干し)しいたけ まいたけ</p>
--------------	---	--

魚に多い理由

海面でプランクトンが紫外線によってビタミンDを合成し、それを小魚が食べて、さらにそれを大きな魚が食べるという食物連鎖により、魚にビタミンDが多くなります。

カルシウムの多い食品を食べるときは、きのこや魚介類などのビタミンDを多く含む食品と一緒に食べると良いでしょう。脂溶性のビタミンなので、油と一緒に摂ることで、さらに体内で吸収されやすくなります。

摂取目安量は？

赤ちゃんから成人、男女共に1日約5.5μgが目安で、成人の上限量は100μg、子供は25μgです。

摂り過ぎに注意！

- 血液中のカルシウム濃度が上昇し、食欲不振・嘔吐・全身倦怠感などの症状が出ます。これは、サプリメントで大量に摂取した場合に起こります。
- 骨粗鬆症治療薬で活性型ビタミンD3(エルデカルシトール・アルファカルシドール・カルシトリオール)を服用中の方は、ビタミンDが入っているサプリメントには注意が必要です。

不足すると？

腸管からのカルシウム吸収の低下と腎臓でのカルシウム再吸収が低下し、カルシウムが不足して、低カルシウム血症となるため、骨の軟化がおこります。小児の場合は、骨の成長障害がおこり、姿勢が悪くなったり、足の骨が曲がったり、くる病(骨の石灰化現象)になったりします。骨量が低下している場合は、骨粗鬆症になりやすく、骨折のリスクが高くなります。

	常用量(g)	含有量(μg)
いわしの丸干し	40g(1尾)	20μg
かじき	100g(1切)	12μg
かつお	100g(1切)	22μg
紅鮭	100g(1切)	33μg
本まぐろ	70g(4切)	13μg
アンコウの肝	40g	44μg
うなぎの蒲焼	60g(1串)	11μg
しらす干し(微乾燥)	20g	9.2μg
(乾)きくらげ	1g(4個)	4μg
(天日干し)しいたけ	10g(2~3枚)	9μg
まいたけ	20g(1/2パック)	0.6μg

【含有量(μg)/常用量(g)】

免疫力をアップしよう！

-コロナ・感染症・風邪にかからない体づくり-

体を温めよう

暖かい服装をして、ウォーキングや水泳などの有酸素運動を適度に行い、お風呂では、38℃～40℃の湯船にゆっくり浸かりましょう。



部屋の湿度は50-70%に

室温は20～25℃程度。湿度の目安は50～70%に。湿度が40%以下になるとウイルスの活動も活発になります。加湿器を使用したり、洗濯物を室内に干したり、お鍋でお湯を沸かすなどしましょう。



たくさん笑おう

笑うとウイルスに感染した細胞等を排除するナチュラルキラー細胞(NK細胞)の働きが活発になります。テレビを見たり、お話ししたりして、たくさん笑いましょう。



免疫効果の高い食材を食べよう

抗酸化作用が強い、免疫力を高める食材

にんにく 「アリシン」という抗酸化作用を持つ成分がNK細胞を活性化し、免疫力を高めます。豚肉などのBIと結合すると、持続的な疲労回復効果があるとされています。



キャベツ ビタミンUが豊富で胃酸の分泌を抑える、胃粘膜の新陳代謝を活発にする、また白血球の一種で、敵を食べる細胞であるマクロファージの働きを活性化するとされています。



他にも
大豆・しょうが・にんじん・セロリ・玉ねぎ・玄米・大根・きのこ
柑橘類・トマト・ブロッコリー・ナス など

慣れておろそかになっていませんか？

こまめにしっかり
手洗い・うがい・消毒を！



帰宅時・食事前など石けんを使って30秒程度しっかり洗いましょう。外から帰ったときはうがいをし、のどの粘膜についたウイルスを洗いながしましょう！
お店の出入り口などに置かれている消毒液を利用したりして、こまめに消毒しましょう。

こまめな水分補給

水分補給は約20分おきに。のどや鼻の粘膜は、ウイルス・菌を体外へ排出する役割があります。この働きが乾燥によって低下してしまいます。こまめに水分補給をしてウイルスや菌の侵入を防ぎましょう。



適度な運動

1日30分程度の運動を週に3回行いましょう。

日頃から運動をして筋肉を動かすと、代謝がよくなり、体温もあがります。



しっかり睡眠

ストレスは免疫力低下の大きな原因。ストレスをためず、お風呂にゆっくり入り、睡眠を十分にとり、しっかり身体を休めましょう。

睡眠時間5時間未満の人は、7時間以上の人より2.5倍風邪をひきやすいと言われています。体をやすめると免疫力もアップします。



お薬のことや健康のことですべて困っていることがありましたらご相談ください。

