



富山赤十字病院 健診部



# かがやき

人間ドック健診施設機能評価  
認定施設 認定第178号

第36号

## 日本人に「実は不足しているビタミンD」とは！？

健診部長 仙田 聰子

### ビタミンDのはたらき

ビタミンDは、脂溶性ビタミンの一種で、骨やカルシウムの調整をしています。ビタミンD不足によって腸からのカルシウム吸収が低下し、骨の硬さが不十分となって骨の変形や痛みができる「くる病(骨軟化症)」が昔は多くみられ、子供にビタミンD豊富な肝油を与えることもありました。食環境が改善し、くる病の子供は減りましたが、現代の日本人のビタミンD濃度は十分ではないことが指摘されており、2020年から日本人の食事摂取基準においてビタミンD推奨量が引き上げされました。

### ビタミンD不足が引き起こすリスクとは

現代の健康問題として、ビタミンD不足では、骨を溶かしてカルシウムを維持しようとするため、骨がもろくなり骨粗鬆症の原因となります。また、ビタミンD作用低下は筋力を低下させ、さらに転倒リスクがあがります。ビタミンDには免疫調節や感染防御の働き・抗ウイルス作用があり、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症のリスクを低下させます。重症COVID-19ではビタミンDが低下していた報告もあります。アレルギー疾患との関連性も報告されています。また、自閉症・うつ病、不妊、糖尿病、動脈硬化との関連も示唆されています。

### ウェルビーイングドック(2日ドック)をぜひご利用ください！

このようにビタミンDは健康寿命をのばすための健康管理・予防に欠かせない栄養素です。ビタミンDを維持して今からの健康ライフにつなげましょう。健康寿命延伸につながる人間ドックとして、令和7年度よりバージョンアップした2日人間ドック「ウェルビーイングドック」では、標準検査としてビタミンDを測定しています。ぜひご利用ください。

「ビタミンD」は、  
令和7年度新規導入検査(2日ドック限定)です。  
皆様のご利用をお待ちしております。



# ビタミンDの上手な摂り方

管理栄養士 網 茉悠香

## ① 日光浴をしよう！

ビタミンDは日光浴によって皮膚でも生成する事ができます。適度な日光浴を心掛けましょう。

## ② 食事からビタミンDを摂ろう！

ビタミンDは、魚介類に多く含まれます。毎日の主菜として肉類と魚類をバランスよく食べることが大事です。またキノコ類もビタミンDが豊富です。特に干しいたけやきくらげなどの乾物に多く含まれています。

含有ビタミンD量

### 魚類



サンマ(1/2尾)→12μg  
鮭(1切)→25μg  
しらす干し(大さじ1)→3μg  
アジ(1切)→7μg



### きのこ類



乾燥きくらげ(5g)→4.3μg  
干しいたけ(大2個)→1.7μg  
まいたけ(1/2パック)→2.5μg



## 〈食事から効率よくビタミンDを摂る方法〉

ビタミンDは脂溶性のビタミンの一種のため、油と一緒に調理することで吸収率が高まります。きのこのソテーやオリーブオイルを使用したマリネ、魚はバター焼きやムニエルもおすすめです。

## レシピ〈大根のおろし和え〉 1人分

### ◎材料

- ・だいこん90g
- ・しらす干し大さじ1杯
- ・みつば 適量
- ・乾燥きくらげ1g
- ・砂糖3g(小さじ1)
- ・醤油2g(小さじ1/3)
- ・酢5g(小さじ1)

### ◎作り方

1. 大根は皮をむきすりおろす
2. きくらげは水でもどしておく
3. 三つ葉は1cmに切る
4. 調味料と材料を混ぜ合わせる



毎日の  
食事の基本として、  
**主食 + 主菜 + 副菜**  
をそろえ、偏らないよう  
意識しましょう

脂溶性ビタミンは、水に溶けにくいため体内に蓄積しやすく、過剰に摂取すると体に害を及ぼす可能性があります。バランスのとれた食事で過剰となることはありませんが、サプリメントなどによって大量に摂取すると過剰性の危険があるので注意しましょう。