

春原 ゆかり

世界的に問題になっています。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」2020年度版でも、18歳以上の摂取目安量が引き上げられました。

ビタミンDは、小腸や腎臓でカルシウムやリンの吸収を促進し、骨をつくる役割に関わっている栄養素です。さまざまな病気と関連

ビタミンDが不足すると、子どもでは「くる病」、成人では「骨軟化症」や「骨粗しょう症」になるリスクが高くなります。

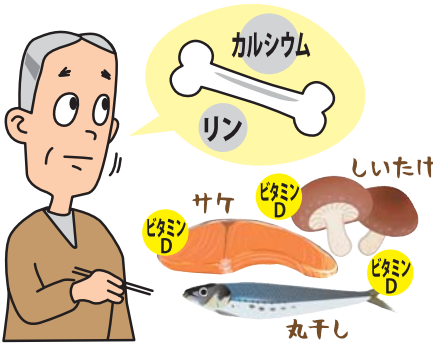
高齢者のビタミンD不足は骨折のリスクを高め、QOL（生活の質）やADL（日常生活動作）の低下を引き起こして、健康寿命を短縮させます。

最近では、認知症や不妊症、血管系疾患、免疫、がんなど、さまざまな病気と関係していることが明らかにな

つてきています。細菌やウイルスを攻撃するタンパク質を作る働きや、皮膚のバリアー機能を高める働きを持つことも分かっています。

新型コロナウイルス感染症の罹患リスクと線に沿って、ビタミンDは、紫外線を浴びることで、体内で合成されます。しかし、高齢になると皮膚でのビタミンD産生能力が低下します。高齢者は屋外で活動すること自体も少ない傾向にあるため、より多くのビタミンDを食事から摂取するよう心がける必要があります。

ビタミンD



診療技術部栄養科長 補佐（管理栄養士）

高齢者は意識的に摂取して

健康寿命を長くする意にしてください。

ビタミンDを多く含む食材は、干しいたけなどのキノコ類、サケや丸干しなどの魚類、卵など。サプリメントも多く、商品が販売され、利用できます。ただし、ビタミンDのよ

うな脂溶性ビタミンは、過剰摂取すると体内に蓄積して害を及ぼすこともありますので、注

意して、健康寿命を長くするには、ビタミンDだけでなく、あらゆる栄養素を取り入れることが重要です。さまざまな食材をバランスよく取ること、体に必要なたんパク質やミネラルなどを同時に補うことができます。

農林水産省の「食育に関する意識調査」によると、新型コロナウイルス感染症の拡大で、自宅で食事を食べる回数や自宅で料理をする回数が増えたそうです。自分自身や家族の感染症予防、さまざまな病気の発症・悪化の予防、健康寿命の延伸のために、家での食事の内容を意識することが大切です。