

NUTRIENTS



【ビタミンDが多く含まれる食材】

キノコ、魚類、お日さま

1919年ロンドン大学のメランビーがタラの肝油に「くる病」を治す成分が含まれていることを証明しました。その後ウィスコンシン大学スティーンボックは、バターや乳製品に紫外線を照射すると抗「くる病」の成分が出来ることを発見して、これをビタミンDと決めました。ビタミンDは脂溶性ビタミンに属します。食物からのカルシウムやリンの吸収を高め、骨や歯を維持する働き、筋肉の機能を向上させる働き、ビタミンAの吸収を助ける働き、腎臓がミネラルを回収するのを助ける働き、免疫力の調整に関わる働きなど、多彩な役割を担っており、ビタミンと言うよりはホルモンに近い作用を示します。また、骨を維持する働きがあるので、欠乏すると小児では「くる病」、成人では「骨軟化症」を発症することが知られています。骨粗鬆症治療の医療用医薬品としても処方されています。

ビタミンDは他のビタミンとは異なり、食物からだけでなく、紫外線を浴びることにより、ヒトの皮膚でも作ることが出来るビタミンです。最近、屋外での活動が制限される傾向が強くなり、食物からのビタミンD摂取は重要となっています。

また近年の研究では、ビタミンDは、がんの進行抑制や再発を防ぐ効果を示すことも明らかとなりつつあります。高齢女性の慢性関節リウマチ予防への効果も報告されています。

initial-calligraphy : kohei miura.