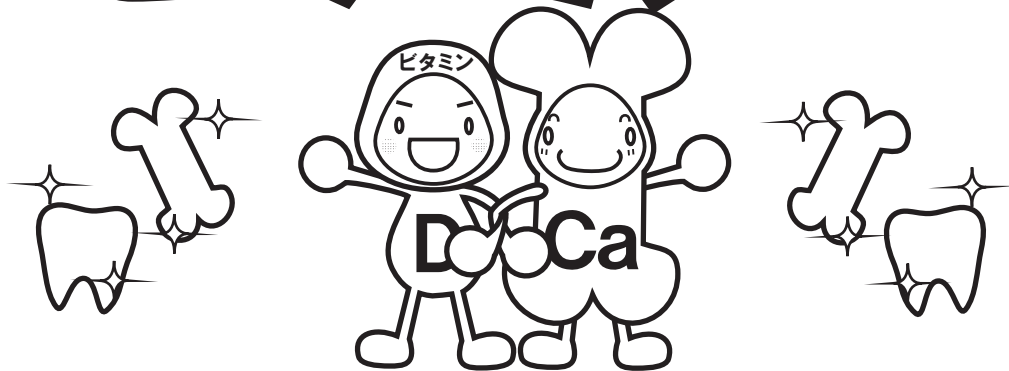


ビタミンD



カルシウム

宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

ビタミンDとは

カルシウムやリンの吸収を促進して
強い歯や骨をつくります。
特に乳幼児の骨の形成に重要なビタミンです。

油脂に溶ける脂溶性ビタミンのひとつです。
食べ物から摂るほか、日光を浴びると私たちの
体内でもある程度つくり出すことができます。
魚や乳製品、きのこ類に多く含まれます。



どんな働きをするのか？

- カルシウムとリンの吸収を助け、
カルシウムの血中濃度を一定に保ち、
歯や骨への沈着を促す
- ビタミンAの吸収を助ける
- 骨粗しょう症を予防する
- 筋肉を強くする



↓『ビタミンDが不足すると…』↓

成人の骨軟化症や子どものクル病、関節の変形など

ビタミンDが欠乏すると、成人、特に妊婦や授乳婦では骨軟化症になります。子どもでは骨の成長障害が起こり、背骨や足の骨が曲がったり、X脚、O脚になります。また、高齢者や閉経後の女性の骨粗しょう症の原因にもなります。

↑『ビタミンDを摂りすぎると…』↑

高カルシウム血症や腎機能障害、軟組織の石灰化障害、吐き気、食欲不振など

ビタミンDを摂り過ぎていると、血液中のカルシウム濃度が上昇して高カルシウム血症を招いたり、血管壁や心筋、肺などにカルシウムが沈着し腎機能障害や軟組織の石灰化障害を起こしたりします。しかし、過剰症はサプリメント等で大量に摂取した場合に起こり、食事で起こることはほとんどありません。

◇ビタミンDの上手な摂り方◇

 脂肪を含む食品や油と一緒に摂ると、吸収率が高まります。

ビタミンDを多く含む食品のほとんどが動物性食品です。ビタミンDは脂溶性のため、動物性食品の方が効率よく吸収されますが、きのこなどの植物性食品でも、炒め物、揚げ物、ドレッシングや和え衣に油を使うことで吸収率がアップします。

どのくらい摂ればいい？

日常の食生活では摂り過ぎになる心配はほとんどなく、積極的に摂取したいビタミンのひとつです。

◇ビタミンDの1日摂取基準◇

「日本人の食事摂取量基準(2010年版)」から抜粋

年齢	推奨量(μg/日)		上限あり(μg/日)
	男	女	
18~70以上(歳)	5.5	5.5	50

○妊婦+1.5、授乳婦は+2.5を付加します。

ビタミンDを多く含む食品

紅サケ(生)



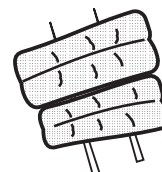
100g
(1切れ)
33.0μg

アンコウ(きも)



50g
(1切れ)
55.0μg

うなぎ(かば焼き)



100g
(1串)
19.0μg

きくらげ(乾)



5g
(5個)
21.8μg

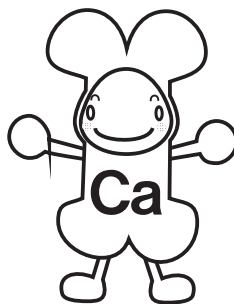
カルシウムとは？

日本人に不足しがちなミネラル。
丈夫な骨や歯をつくり、
筋肉と神経の働きをバックアップします。

カルシウムは体内に最も多く存在するミネラルで、約99%が骨と歯に存在しています。

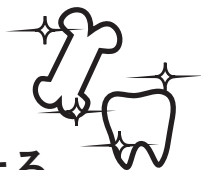
日本人に最も不足しているミネラルといわれていますので、積極的に摂りましょう。

乳製品、小魚、大豆製品、葉物野菜などに多く含まれています。



どんな働きをするのか？

- 丈夫な骨や歯を形成する
- 神経の興奮をしずめ、精神を安定させる
- 血液を凝固させ、出血を止める
- 各種ホルモン、唾液、胃液の分泌に働く
- 体内の鉄の代謝を助ける



↓『カルシウムが不足すると…』↓

骨粗しょう症や幼児の骨の発育障害、骨軟化症、筋力低下、イライラ感、抑うつ感など

カルシウムが慢性的に不足すると、骨量が減少し、骨折や骨粗しょう症を引き起こす可能性が高くなります。特に女性は、閉経後にホルモンの影響で骨量が減少するため、骨粗しょう症が起こりやすくなります。このほか、肩こりや腰痛が起こったり、イライラするといった神経過敏な状態になることがあります。

↑『カルシウムを摂りすぎると…』↑

泌尿器系結石、鉄・亜鉛・マグネシウムなどの吸収阻害、高カルシウム血症（吐き気、嘔吐などの症状が起こる）

カルシウムを過剰に摂り過ぎると、泌尿器系結石を起こすといわれています。また、鉄や亜鉛、マグネシウムなどの他のミネラルの吸収を阻害することもわかっています。ただし、普通の食事をしていれば過剰症の心配はありません。

サプリメントの摂取は許容上限摂取量以下にしましょう。

サプリメントに関しては、過剰に長期服用すると過剰症がみられることもあります。



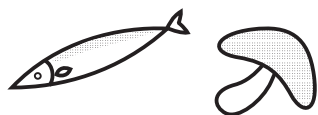
◇カルシウムの上手な摂り方◇

さまざまな食品から摂りましょう。

ひとつの食材だけからカルシウムを十分に摂るのは難しいので、さまざまな食品を組み合わせ、毎日の生活の中で意識して摂りましょう。

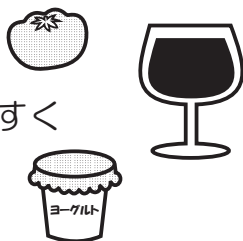
『ビタミンDと一緒に摂る』

カルシウムの吸収を促進します。
→魚やきのこ類に多く含まれます。



『有機酸と一緒に摂る』

お酢、トマト、梅干、酸味のある果物、ヨーグルト、ワインなど酸味のある食べ物に含まれる有機酸にはミネラルを吸収しやすくする働きがあります。



『牛乳・乳製品で摂る』

牛乳や乳製品はカルシウムの吸収率が高いので、毎日の食事やおやつに、さまざまな食品と組み合わせたり、調理法を工夫したりして上手にとり入れましょう。



『こまめに摂る』

カルシウムは一度にたくさん摂ると、吸収率が低下します。一食で集中的に摂取するよりも、何食かに分けたほうが効率よく摂取することができます。

『塩分・たんぱく質の摂りすぎに注意する』

塩分やたんぱく質の過剰摂取は、カルシウムの排泄量を増やしてしまいます。

どのくらい摂ればいい？

日常の食生活では摂り過ぎになる心配はほとんどなく、積極的に摂りたいミネラルのひとつです。

◇カルシウムの1日摂取基準◇

「日本人の食事摂取量基準(2010年版)」から抜粋

年齢	推奨量(mg/日)		上限あり (mg/日)
	男	女	
18~70以上(歳)	650~800	650	2300

カルシウムを多く含む食品

牛乳



210g
(1カップ)
231mg

干しえび



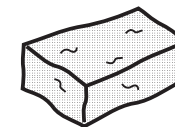
8g
(大さじ1)
568mg

水菜



100g
(1/2束)
210mg

生揚げ(厚揚げ)



100g
(1/2枚)
240mg