



日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします

## 【ビタミンDと骨との関係について】

放射線技術科：椎名 利幸

今回は、骨密度の維持や強化に必要な栄養成分の一つである、ビタミンDについてのお話です。

ビタミンDは、食品から摂取したり、日光(特に紫外線)にあたることで体内で生成されたものが、肝臓や血液中に蓄えられます。その後、肝臓で代謝され、血液中を循環して腎臓で活性型に変換され、「**活性型ビタミンD**」として体内組織へ送られ、働きます。

ビタミンDの主な役割は、腸管からのカルシウムやリンの吸収を高め、骨の石灰化を促進して骨密度を増加させる(新陳代謝を高める)働きがあります。また、血液中のカルシウムやリンの濃度を正常に保つ効果もあります。

**効果的にビタミンDを体内に増やすには・・・**

- ①適度に**日光(紫外線)**を浴びて、体内で生成させる
- ②**ビタミンDを含む食品**(鮭・イワシ・サンマ・サバ・ニシンなどの**魚やきのこ類**)を適度に摂る
- ③ビタミンDも単独で力を発揮することはできないため**タンパク質・カルシウム・ビタミンK**などの**栄養成分と一緒にバランスよく**摂る

ビタミンDを知ることで骨の健康を持続させましょう！



## 教えて(日健セ)



どのくらい日光(紫外線)にあたると、ビタミンDが生成されますか？

一般的に、晴れた日に顔と肘から先の腕を直接、15分、日光(紫外線)にあてるだけでビタミンDが生成されると考えられています。

ただし、日焼け止め剤はこの効果を非常に下げてしまいますので注意が必要です。



健診・保健指導などの健康情報はこちら

日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>



1年に1回の人間ドックは、『日立健康管理センタ』をご利用ください。

次回は12月初旬頃に記事をお届けします