

【 ビタミンDはカルシウムの吸収に関係します 】

ビタミンDは、カルシウムの吸収に関わる栄養素で、カルシウムの働きを調節する脂溶性のビタミンです。ビタミンDが不足するとカルシウムの吸収がうまくいかなくなります。その結果、精神的にイライラしやすくなります。

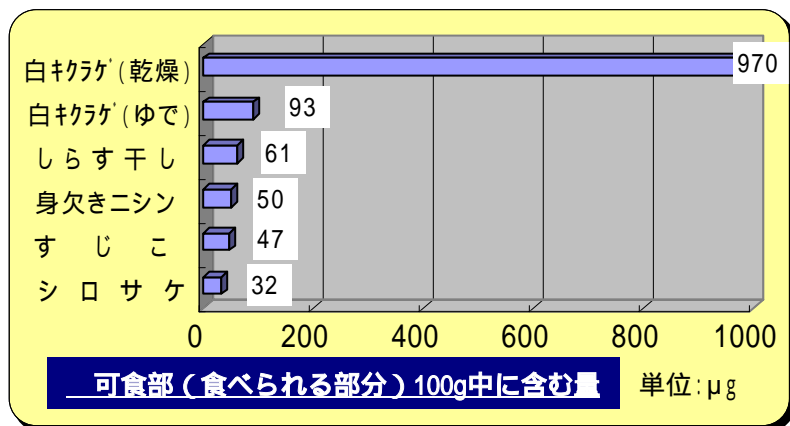
また、ビタミンDとカルシウムが不足すると「骨粗鬆症」や「骨軟化症」になりやすく、それ以外にも、骨からカルシウムを取り出す働きをしているため、血管へのカルシウム沈着量が多くなり、動脈硬化の原因となる場合もあります。

【 ビタミンDは体内でも合成されます 】

ビタミンDは、食品からだけではなく、体内でも合成されます。体内に「プロビタミンD」という物質があり、紫外線にあたるとビタミンDに変化します。

夜間に仕事をする方は、このビタミンDの合成量が減ってしまいますので、食品から十分な摂取や、日光に当たることを心がけましょう。

【 ビタミンDの多い食品 】



通常、1日あたり2.5μgが目安ですが、乳幼児や育ち盛りの子供は10μg、妊娠・授乳中の女性は5μgを目安に摂取を心がけましょう。

1g = 1,000,000μg

ただし、サプリメントなどで過剰な量を摂取すると、食欲不振や不機嫌、吐き気といった過剰症がでる場合もありますので、ご注意ください。

