

注目しよう！ビタミンD！



数あるビタミンの中で今注目のビタミンD！
ビタミンDってどんな働き？不足するとどうなるの？

☑️ **ビタミンD
チェック**

<input type="checkbox"/>	晴れた日は10～15分、曇りの日は30分程度、屋外に出ている
<input type="checkbox"/>	毎日1回は魚類またはきのこ類を食べている



☑️が0または1つなら要確認！

不足しがちなビタミンD

Q.この数字は何を示しているでしょう？

男性：72.5%
女性：88.0%

A. この数字は日本人の1日あたりのビタミンD
摂取量が**不足**している人の割合です

(厚生労働省 日本人の食事摂取基準 (2020年版) より)

意外に知られていない！？ビタミンDの働き

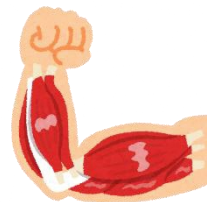
骨を丈夫にする



歯を丈夫にする



筋肉を丈夫にする



ビタミンDはカルシウムの吸収促進、骨の成長促進など、重要な役割のある栄養素で、健康な骨を維持するために欠かせない、脂溶性のビタミンです。

寝たきりや介護予防にも欠かせないビタミンD！

ビタミンDとカルシウムを同時に摂取して運動もすることで、骨折のリスクが低くなります。

骨折の原因



(日本老年医学会雑誌 46 巻 4 号 2009 年より)

ビタミン D を取り入れるポイント

食品の選び方と調理方法

👉 ビタミン D の特徴：脂溶性ビタミンで油に
👉 溶けやすく、水に溶けにくい＝熱に強い！

ビタミン D を多く含む食品

1日の目安量
8.5μg(成人)



まぐろの刺身 8 切
25.6μg



さば 缶 1 缶
20.9μg



鮭 1 切 25.6μg



まいたけ 1 パック
4.9μg

魚類（鮭、マグロ、サバなど）やきのこ類に多く含まれています。
手軽に使える缶詰もおすすめ★

★おすすめの調理方法★

- ☑️ 魚類：脂質が豊富なので刺身や焼き魚でもビタミン D の吸収率が高い
- ☑️ きのこ類：炒め物や揚げ物にして油と一緒に摂ることでビタミン D の吸収率 UP



骨の健康のため、カルシウムが豊富な食材と一緒に摂ることも忘れずに…！

陽の光を浴びましょう

日常生活に
ちょこっと工夫を！



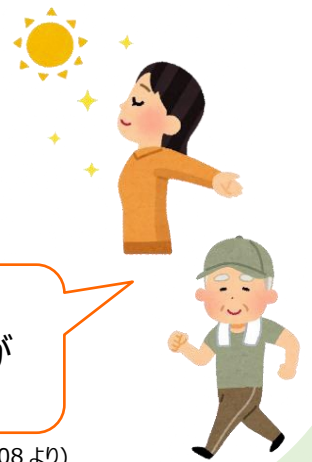
陽の光に浴びることで、体内にビタミン D が生成されます



どのくらい陽の光を浴びたらいいの？

1日に晴れた日は 15 分、曇り日は 30 分程度
陽の光を浴びることで手軽にビタミン D を補うことができます。

(環境省 紫外線環境保健マニュアル 2008 より)



発行：スマートウェルネスコミュニティ協議会



厚生労働省
健康局長優良賞
受賞

2020 年度健幸アンバサダー川柳コンテスト 受賞作品

【大賞】元気だと 送る荷物に 忍ばず通信 ペンネーム：健まちこ@ibusuki さん



SWC 協議会
認証

本資料は、スマートウェルネスコミュニティ (SWC) 協議会が認証しています。



通信の説明動画を見ることが出来ます
(会員の方のみ)



公式 LINE
登録をお願いします