

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

ビタミンDに注目！
〜コロナ、インフルエンザ等の予防に〜

ビタミンやミネラルといった必須栄養素は、体の免疫機能の維持に必須です。特にビタミンDは免疫賦活作用や抗ウイルス作用、抗炎症作用を有しており、新型コロナウイルスを始めとする感染予防および重症化予防の働きが期待されています。そしてすでに、新型コロナウイルスの罹患率や死亡率、重症化とビタミンDとの関係が報告されています。

今月は、免疫機能に関わるビタミンDの働きや効果的な摂取方法を紹介します。

？・そもそも免疫とは？

そもそも免疫とはなんでしょうか。免疫とは、ウイルスなどの有害な物質から体を守る仕組みのことをいい、免疫力は体に入ってきたウイルスなどと戦う力を言います。

体内にウイルスが侵入してきたとしても排除して、病気になるような働きをしてくれるのが免疫機能です。免疫力が低い人はウイルスに対しての抵抗力が弱いので、感染症だけでなく、様々な病気にかかりやすくなります。一方で、免疫力が高い人はウイルスに対しての抵抗力が強いため、病気にかかりにくく健康な状態であることができます。

ビタミンDの働き

「ビタミンD」には免疫機能を調節する働きがあります。

体内にウイルスが侵入してきた際に不要な免疫反応に抵抗し、必要な免疫機能を促す役割を果たしています。このため、新型コロナウイルスやインフルエンザ、風邪や肺炎などの感染症への効果が期待され、国内外でビタミンDサプリメント投与による予防効果が報告されています。

ビタミンは通常、体内での生成ができないので食品などから摂取する必要がありますが、ビタミンDは日光に当たることによって体内で生成することができます。という特徴があります。

効果的な摂取方法

前述で、ビタミンDは体内で生成することができると書きました。私たちの皮膚にはビタミンDになる前の物質が存在し、紫外線に当たることによってビタミンDが作られます。そのため1日20〜30分程度の散歩やウォーキングなど、外に出る習慣を作りましょう。

ビタミンDは魚介類、特に魚の皮に多く含まれているため、皮も残さず食べましょう。さらにきのこ類にも多く含まれます。紫外線に当たることによって含有量が増加するため、調理前に2〜3時間天日干しするのがお勧めです。また、ビタミンDは熱に強いので焼く・ゆでる・揚げるなど様々な調理方法が可能です。

ビタミンD摂取のポイント



紫外線に当たらない方や、きのこ類や魚介類が苦手な方などはサプリメントで摂るのも良いでしょう。

成人の1日のビタミンD摂取上限は100μgとされており、複数のサプリメントを使用している方は、組み合わせによって上限を超えてしまう可能性もあるので注意が必要です。

下記に食事で摂取する場合の目安を示します。

魚介類



さんま	14.9μg	一尾(正味100g)
鮭	25.6μg	一切れ(80g)
カレイ	13.0μg	小一尾(正味100g)
ぶり	6.4μg	一切れ(80g)
しらす	6.1μg	大きじ2杯(10g)

エビや貝類にはほとんど含まれていません。魚介類に比べて少ないものの、鶏卵にもビタミンDは含まれています。

きのこ類



干しシイタケ	1.2μg	3つ(9g)
まいたけ	4.9μg	1パック(正味100g)
エリンギ	0.8μg	1パック(正味30g)

きのこ類は比較的安価で低カロリーであり、食物繊維も豊富なので、日ごろの食事にも取り入れやすいのではないのでしょうか。



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 千980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274



せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子

最近注目の「ビタミンD」は、特に新型コロナウイルスなどの感染症に対しての重要性が注目されています。インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症を予防するために、免疫力を高めることが重要だと考えられており、そこで期待されているのが免疫機能を調整する栄養素「ビタミンD」です。体内にウイルスが侵入してきた際に不要な免疫機能に抵抗し、必要な免疫機能を促す役割を果たしています。

効果的なビタミンDの摂取方法は適度な日光浴と食事です。きのこ類や魚介類を積極的に摂ることをお勧めしますが、苦手な方にはサプリメントで補完するのも良いので検討してみてください。