

給食だより 10月

みなさんはビタミンDという栄養素をご存じですか？ カルシウムの吸収率を上げるビタミンDは、日本人に不足しがちといわれています。今回はビタミンDとカルシウムについて説明したいと思います。カルシウムとビタミンDと一緒に摂って骨や歯を強くしましょう。

ビタミンDは中学生にとくに必要な栄養素

ビタミンDはカルシウムの吸収や代謝を助け、骨や歯の形成や成長促進に必要な栄養素です。とくに成長が著しい時期の中学生には、鉄やカルシウムとともに欠かせない栄養素でもあります。一日に必要な量は下表のとおりです。18歳以降は8.5μg/日ですので、いかに成長期の中学生に必要な栄養素なのかがよくわかります。

● ビタミンDの食事摂取基準(μg/日) ※「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

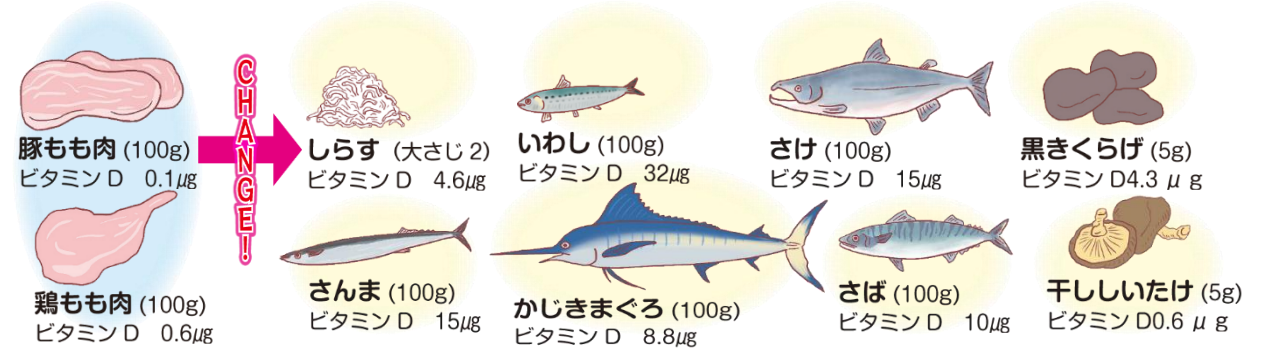
性別	男性		女性	
	目分量(AI)	許容上限量(UL)	目分量(AI)	許容上限量(UL)
年齢				
6~7(歳)	4.5	30	5.0	30
8~9(歳)	5.0	40	6.0	40
10~11(歳)	6.5	60	8.0	60
12~14(歳)	8.0	80	9.5	80
15~17(歳)	9.0	90	8.5	90
18歳以上	8.5	100	8.5	100

ビタミンDを多く含む食べ物は？

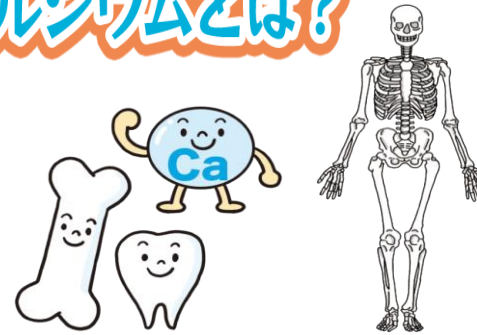
主にさけ、いわし、しらすといった魚類に多く含まれます。穀類や野菜、肉類にはほとんど含まれていません。このことからビタミンD摂取には魚を食べることが大事といえます。日本は海に囲まれ魚を食べる機会に恵まれています。現実には年々魚の消費量は下がっています。魚も好き嫌いなく食べるようにしましょう。

また、ビタミンDはきのこ類にも多く含まれています。きのこ類には紫外線に当たるとビタミンDに変わるエルゴステロールという成分が含まれています。きのこ類は調理をする前に日光に当てるとビタミンDを増やすことができますよ。

出典：1) (独) 国立環境研究所地球環境研究センター (2013) 「体内で必要とするビタミンD生成に要する日照時間の推定—札幌の冬季にはつくばの3倍以上の日光浴が必要—」, <https://www.nies.go.jp/whatsnew/2013/20130830/20130830.html> (2022年7月15日アクセス) 参考文献：飯田薫子・寺本あい監修『一生役立つきちんとわかる栄養学』西東社(2021)



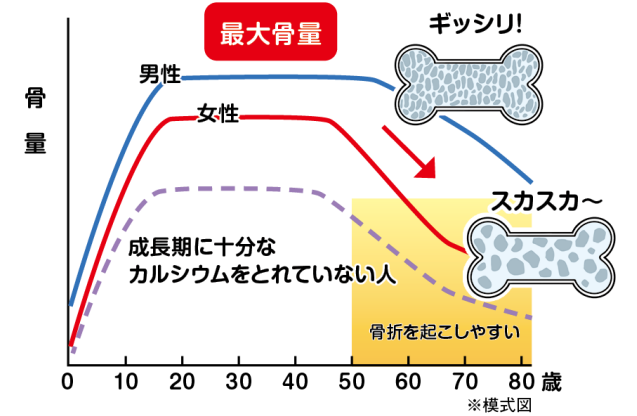
カルシウムとは？



カルシウムは骨や歯をつくるだけでなく、神経機能や血液の凝固にもかかわるなど生命を維持するうえでも大切な役割を担います。カルシウムが不足すると、主に骨からカルシウムが溶け出して血液中の濃度を一定に維持するはたらきが人体にはあり、長期にわたると骨を弱くする原因になります。

成長期になぜとる必要があるの？

骨全体に含まれるカルシウムなどミネラルの量「骨量」は、20歳前後で最大になります。この時期までに丈夫な骨が作られていないと、とくに女性で老後に骨がもろくなる「骨粗しょう症」になるリスクが高くなります。



骨を丈夫にするために

カルシウムの吸収には日光を浴びることで体内で作られるビタミンDが必要です。さらに運動による刺激は骨を強くすることが知られています。また、睡眠中は骨の成長をうながす成長ホルモンが多く分泌されます。夜ふかしはせず、質のよい十分な睡眠をとりましょう。