

ビタミンシリーズ

ビタミンD

皆さんは、ビタミンの種類や数、働きなどどのくらい知っていますか？身体に必要なものということは知っていても詳しくはわからない…
そのような方も多いのではないのでしょうか？今回のニュースでは【ビタミンD】をピックアップして詳しくお伝えします。

ビタミン：エネルギー産生栄養素(糖質・脂質・タンパク質)に比べ微量ではあるが、人体の機能を正常に保つために必要な栄養素。
体内ではほとんど合成することができないため食品から摂取する必要がある。種類は13種類。

ビタミンDの性質と働き

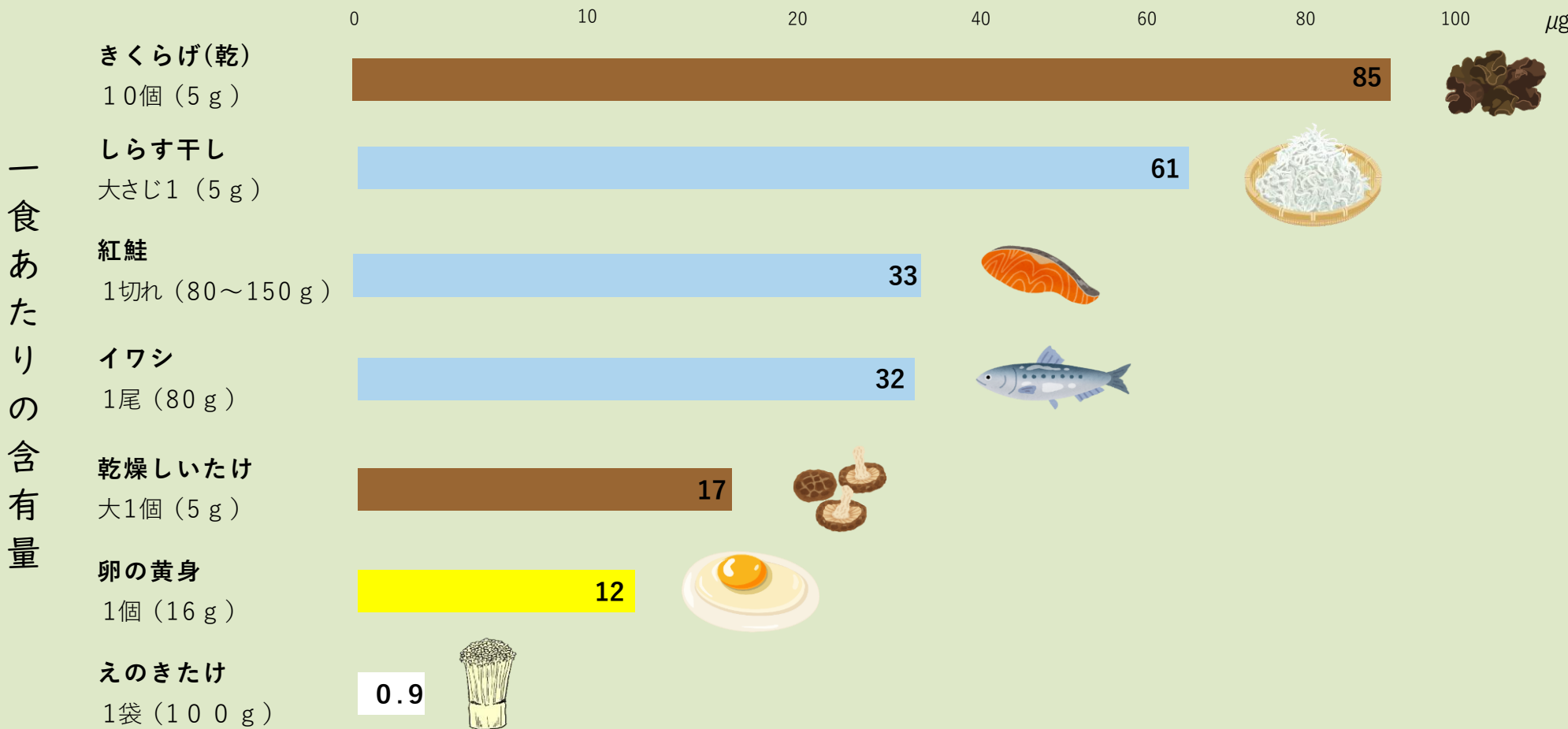
性質 ○脂溶性ビタミン ○骨形成作用を持つ ○紫外線から作成される

働き ○タンパク質の働きの活性化 ○血中カルシウム濃度(※)の調節 ○カルシウムとリンの吸収促進

※血中カルシウム濃度…血液中のカルシウム量を示す

ビタミンDを多く含む食品

日常的に摂取しやすい食品の中で、一食あたりにおける
ビタミンD含有量が多い食品をご紹介します。



1日あたりのビタミンD摂取目安は男女とも18歳以上9.0μg 耐容上限量100μgとされています。(2025年食事摂取基準)



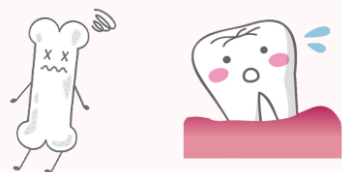
ビタミンDが不足することで、低カルシウム血症・骨軟化症・骨粗鬆症になりやすくなります。



ビタミンDを過剰摂取してしまうと高カルシウム血症が起こり、血管壁や腎臓、心筋、肺などに大量のカルシウムが沈着してしまいます。
ビタミン剤などを服用されている方は医師や薬剤師にご相談ください。

こんな方におすすめ！

骨や歯の弱い方



骨密度低下防止

老年期の方



骨粗鬆症の予防

妊婦・授乳婦の方



カルシウム不足の改善

1日あたりの摂取目安は
15μgとされています。
不足したり、過剰摂取に
ならないようご注意ください！

ビタミンDは魚介類などに含まれており、骨を作ったり、骨折などの怪我を予防するなどの様々な働きがあります。

ご自身の健康づくりに役立ててみてはいかがでしょうか。