



緊急報告！日本人の体に異変？骨・筋肉のパワーがよみがえるSP

2017年06月07日放送



今回の番組について

いま「ビタミンD」が大きな注目を浴びています。

筋肉や骨に欠かせないだけでなく、さまざまな臓器と関わっていることが分かってきたからです。

ビタミンDは、体の中でホルモンのように働いて体中の細胞にさまざまな指令を出す重要な働きを担っています。しかし専門家による推計では、日本人のおよそ半数の人が欠乏状態とのこと。

転機となったのは1980年代。それまで「小麦色の肌」がもてはやされていたのが、オゾンホールの研究が進んだことなどを境に、「色白ブーム」へと一転！特に若い女性を中心に日光を浴びる機会が減り、ビタミンDの欠乏状態に陥らせたと考えられています。体に欠かせないビタミンD。上手に摂取するための「2つの鉄則」を紹介します。



今回のお役立ち情報

身体の機能を維持する「ビタミンD」

ビタミンDはカルシウムの吸収や筋肉の合成を促したり、免疫細胞の機能を調整

するなど、身体のさまざまな機能を維持するための命令を伝える働きがあります。

なかでも大きな役割を果たしているのが、骨。ビタミンDは、カルシウムの吸収促進をはじめとして、骨の合成を促したり、骨が溶けるのを防いだりなど、非常に重要な役割を果たしています。そのため、ビタミンD欠乏状態が長く続くと、血液中のカルシウム濃度や骨密度が下がるなど、骨粗しょう症のリスクが上がるということが分かっています。

流行の変化と血液中ビタミンDの減少

実はビタミンDは、皮膚の中にある「コレステロールの一種」に、日光の紫外線（UV-B）が当たることで、体内で作ることができます。そのため、「日焼けはいいこと」とされていた1980年代頃までは、十分に足りていたと考えられています。ところが、1985年頃、「オゾンホール」の問題がクローズアップされたことで、紫外線を避ける意識が生まれました。その結果、ビタミンDを作る機会が減り、特に美白にこだわる世代を中心にビタミンDが不足していると推定されています。（※要因には諸説あります）

※血液中のビタミンD濃度の測定は、特定の疾患の疑いがある場合にのみ、医師の判断で行われます。

※ビタミンDが足りているかどうかは、普段極端に日光を避けていないか、過度の紫外線対策をしていないか、ビタミンDを含む食品を十分に食べているか、などが判断の目安となります。

食べて補給！ビタミンDが多く含まれる食品

ビタミンDは基本的に魚類やキノコ類に多く含まれています。厚生労働省が設定する目安量【1日5.5 μ g】は、サンマやアジ、サバ、鮭など、食卓によく登場する魚1食分で十分に上回ることができます。またキノコでは、マイタケ（1パックおよそ75gで5.5 μ g）、干しシイタケ（100gで12.7 μ g）などに比較的多く含まれています。（日本食品標準成分表7訂より）

肉類や穀物にはほとんど含まれていないため、あまり日光に当たっていない方は、魚やキノコ類を意識して食べるのがオススメです。

浴びて補給！ビタミンDに必要な日光浴時間

下のグラフは、「場所」と「月」によって、どれほどの日光を浴びるとよいかの目安です（正午前後に浴びることを想定しています）。

例えば「東京近郊」で「6月」であれば、顔と両腕を出した状態で15分程度

で十分まかなえます。

※日光浴後に肌の色が赤くなるほどまで紫外線を浴びることは、皮膚ガンなどのリスクを高める恐れがありますのでご注意ください。

■顔と腕を出した場合のおおよその目安の時間

つくば

1月	2月	3月	4月	5月	6月
50分	40分	25分	20分	10分	15分
7月	8月	9月	10月	11月	12月
10分	10分	20分	25分	40分	60分

陸別

1月	2月	3月	4月	5月	6月
—	60分	40分	25分	15分	20分
7月	8月	9月	10月	11月	12月
10分	15分	25分	40分	—	—

名古屋

1月	2月	3月	4月	5月	6月
60分	40分	20分	20分	15分	20分
7月	8月	9月	10月	11月	12月
15分	15分	30分	20分	40分	60分

宮崎

1月	2月	3月	4月	5月	6月
30分	20分	20分	10分	10分	15分
7月	8月	9月	10月	11月	12月
10分	5分	15分	25分	30分	30分

※国立環境研究所「ビタミンD生成・紅斑紫外線量情報」を参照し、ガッテンが作成。それぞれの地域の実際の観測データに基づき、おおよその平均値が示されています。詳細は、国立環境研究所のHPをご覧ください。

