

食べ物と日光浴で補充… 意識してビタミンDを

みなさん、こんにちは。

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

今回はビタミンDに関して発信します！

赤ちゃんや子どもがビタミンD不足になると発育に影響する恐れがあり、
成人が不足すると、骨粗しょう症の一因にもなりかねません。

■強い骨をつくる役割のビタミンD

ビタミンDは、丈夫な骨には欠かせません。

骨の主要成分であるカルシウムが体内に吸収されるのを助けるほか、
骨の形成にも大切な役割を担います。

欠乏症になると、赤ちゃんや子どもの場合は骨が変形してくる病や低身長、
成人の場合は骨が変形したり歩行に支障が出たりする

骨軟化症のリスクがあるようです。

欠乏症にならなくても、不足すると骨からカルシウムが
溶けだしやすくなり、骨密度が低くなって骨粗しょう症の一因となったり、
骨折しやすくなったりする恐れもあるようです。

■ビタミンD不足を防ぐには・・・

まずは食事による摂取が大切です。

多く含まれるのは、きのこ類、魚、たまご等です。

魚類だと、ウナギ、イサキ、カレイ、太刀魚に、
きのこ類だとシイタケ、シメジ、マイタケに多く含まれます。

ビタミンD摂取の目安量は、18歳以上は1日5.5 μ gで、
1日1回魚を食べれば十分に足りります。

赤ちゃんは身体が小さい割に、たくさん必要となるので不足する可能性が高いことが指摘されています。

人工乳はビタミンDが添加されていますが、母乳中の量は個人差が大きいです。母乳は優れた栄養源ですが、ビタミンDだけは不足しがちです。

授乳中は意識してビタミンDを多く含む食品を摂るほか、栄養面で心配な場合はかかりつけ医に相談してみるのがいいようです。

■食べ物の摂取以外でも対策はあります。

日光浴でも、ビタミンDは補給できるそうです。

紫外線を浴びることにより、皮膚で体内のコレステロールを原料に作られるのだそうです。

季節や時間帯により異なるが、国内の1歳児なら週30～40分、冬は少し長めに日に当たる感じが良いかと。

日焼けするは全く無い様です。

日本のような緯度にある地域では、

食品からの摂取と合わせれば、両手の甲ぐらいの面積が

1日15分日光に当たる、あるいは日陰で1日30分過ごす程度で十分に1日の目安量を補えるというようです。

～まとめ～

- ①ビタミンDが多く含まれる食品を意識して食べる
- ②適度な日光浴が必要・・・両手の甲面積を1日15分ほど
もしくは、日陰で1日30分ほどいるのもGOOD！

意識するだけでも、普段の食生活から気を付けようとしたり、意識的に太陽の光を浴びようとしたり、生活習慣が変わるきっかけになるかもしれませんね♪

■ライスアイランドがおすすめする商品

・milky オートミール

砕いたオートミールですので、柔らかくて食べやすいです。

牛乳、ヨーグルトをさっとかけてそのまま食べられます。

温かいミルクでホットオートミールで体を温めるのも良いですね。

お好み焼きの生地に、小麦粉を使わず本品 100%で
しっかりと代用できます！

内容量／500g

・ multi オートミール

しっかりとした厚みで主食にも使えるオートミールは
水を加えて電子レンジで2～3分加熱するだけでごはんのようになります。
もっちりと驚く食感で、ごはんの代わりにオムライス、
炒飯などの置き換えとしても使えます。

内容量／500g

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目3番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

