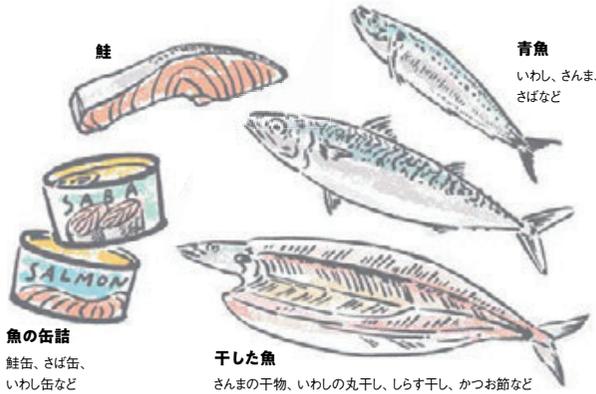


## ビタミンD<sub>3</sub>を多く含む食品

ビタミンD<sub>3</sub>は右に挙げた魚や肝油などに豊富で、なかでも最も多く含むのは鮭。鮭の切り身を毎日100g(大1切れ)食べていけば、充分な量のビタミンDが補えるでしょう。ただし、同じ食品ばかり食べつづけると栄養がたかよります。ビタミンD<sub>3</sub>がとれるサプリメントも利用しながら、いろいろな食品をバランスよく食べましょう。



**魚の缶詰**  
鮭缶、さば缶、いわし缶など

**干した魚**  
さんまの干物、いわしの丸干し、しらす干し、かつお節など

に、母乳のビタミンD濃度も低くなってしまいうからです。

**ビタミンDはスーパービタミン**

くる病予防につながることもからわかるように、ビタミンDは骨をつくる大切なビタミンです。それだけでなく、全身の細胞の核に直接作用する力を持っているため、全身のあらゆる領域で影響を及ぼしています。心臓疾患、糖尿病などの生活習慣病、うつ病や認知症の予防にも関与していることがわかってきています。免疫細胞にも作用するため、免疫力アップや感染症予防にも欠かせません。ビタミンという名前ですが、ビタミンDの本質はホルモンといっても過言ではない、スーパービタミンなのです。

にもかかわらず、日本人の8割はビタミンDが不足しています。ビタミンDは日光に当たることにより体内で合成されますが、美容のために紫外線カットに余念がない妊娠適齢期の女性は、よりビタミンD不足をまねきやすいかもしれません。食事やサプリメントから積極的にビタミンDを補充するように努めてください。

満尾クリニック院長 **満尾 正先生**



医学博士。1957年横浜生まれ。1982年北海道大学医学部卒業。杏林大学救急医学教室講師として救急救命医療に従事。ハーバード大学外科代謝栄養研究室研究員、救急振興財団東京研修所主任教授を経て、2002年にアンチエイジング医療専門のクリニックを開設。この分野のパイオニアとなる。著書「食べる投資」が大ヒットに。  
<https://www.drmitsuo.com/>



WEBサイト  
HEALTH CREATIONS

## 免疫力を上げる食事術 vol.14

満尾 正先生  
に聞く

病気にならずに健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事では必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

### 免疫力を上げる栄養 ビタミンD

## 「赤ちゃんの ビタミンD不足が 深刻です」

ビタミン・ミネラルが免疫力アップに重要であること、なかでもビタミンDが最も不足していることは、この連載でも以前お伝えしました。じつはビタミンD不足は、生まれて間もない乳児の健康をも脅かしています。私がおすすする最高の栄養素ともいえるビタミンDの重要性をもっと知っていただきたいと思っています。

**子どもの「くる病」が増えている**

ビタミンDの欠乏により、骨がゆがんだり折れたりしてしまいう「くる病」という病気があります。0歳から15歳までの子どものくる病が2009年から2014年までの5年間で3倍以上も増えたことが報告されています。また、生後半年までの乳児の約半数、さらに母乳栄養だけで育てられた乳児の約75%でビタミンD不足が見られたという別の研究報告もあります。「母乳で子どもを育てたい」と思う人も多いと思いますが、現実には、母乳だけでは子どもの健康リスクが高まってしまうという現象が起こっています。原因は、妊娠する女性の血中ビタミンD濃度が低いいた

### 「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。



### ビタミンDにはD<sub>2</sub>とD<sub>3</sub>がある

ビタミンDには、きのこなど植物由来のD<sub>2</sub>と、動物由来のビタミンD<sub>3</sub>の2種類があり、構造が少し異なります。人間の体内で主に働くのはD<sub>3</sub>で、D<sub>2</sub>に比べて3~4倍の活性があることがわかっています。干しいたけを大量に食べるよりも、魚をよく食べるほうが、ビタミンDを補えます。



**岩城紀子さんの「正しい食品の選び方」**

ビタミンDの重要性はアメリカで知りましたが、海外は日本に比べ保険制度が整っていないので、病気にならないようにホメオパシーやサプリメントでケアしている方がほとんどです。アメリカの子供が毎日のように食べるビーナッツバターも、ビタミンDを添加したものが主流です。ビタミンDは魚に多いため、子供たちにはちりめんや鰹節など添加物を使わないふりかけや、カツオからとった出汁を食べさせてあげたいですね。

岩城紀子さん・テレビ東京「カンフレア富殿」に出演されたスマイルサークル代表取締役社長、百貨店など約1000社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する商品開発を担うかたわら、コンサルティング業やバイヤー代行を務める。