



ビタミンD ~健康な骨をつくろう~

脂溶性ビタミン
の一種だよ！

ビタミンDはどの年代においても欠かせない栄養素ですが、特に妊娠中や授乳期、子どもの成長期には必要不可欠です。一般的に骨密度は20歳をピークに減少します。丈夫な骨づくりに欠かせないビタミンDをしっかり摂りましょう。

ビタミン
D

の働き

- ◆カルシウムやリンの吸収を促進する
- ◆骨や歯の形成と成長を促す
- ◆血中カルシウム濃度の調整

ビタミン
D

を多く含む食品

目安量（日本人の食事摂取基準2020年度版より）

★18歳以上 男女ともに：8.5 μ g

紅鮭
1切（100g）
33 μ g



さんま
1尾（100g）
19 μ g



ぶり
1切（80g）
6.4 μ g



鶏卵（53g）
1 μ g

魚類に特に
多く含まれ
ています！

いわし
1尾（80g）
26 μ g



しらす干し
（30g）14 μ g



きくらげ
乾燥（3g）
2.6 μ g



干し椎茸
2枚（16g）
2 μ g



太陽の光を浴びよう！

ビタミンDは日光を浴びることでも作られます
テレワークなどで外に出る機会が減り、不足しがちになっています

夏：約30分 冬：約1時間 を目安に【日本ビタミン学会HPより】



- ※場所や時間帯によって変動があります
- ※室内で窓越しに日光を浴びてもビタミンDは生成されません



過剰に摂ると・・・

ふつうに食事をしていて摂りすぎることはほとんどありません。
サプリメント等で大量に摂取した場合は吐き気や下痢、腎臓や肝臓の障害、動脈硬化等が起こる可能性があります。

欠乏すると・・・

骨がもろくなり、成人の場合は骨軟化症、成長期の子どもではくる病になる可能性があります。
高齢者や閉経後の女性の場合は、骨粗しょう症の原因の一つになります。

