

● ビタミンD



ビタミンDは、①骨の形成と成長促進、②腸管からのカルシウムの吸収を促進し、カルシウムの恒常性を維持する働きがあります。普通の生活をしている場合には、ビタミンDは食事からの摂取量が不足しても、欠乏することはありません。欠乏症としては、臨床的に乳幼児や小児では骨の変形などが特徴であるくる病や、成人で骨の石灰化障害を伴う骨軟化症が知られています。また、若い女性でカルシウムやビタミンDが長期間不足すると、閉経後に骨折や骨粗鬆症の原因になるといわれています。ビタミンDを含む食品に、紅サケやニシン、卵黄、干し椎茸などがあります。

【参考】食べ物と健康 I (2007)、独立行政法人 国立健康・栄養研究所、(株)南江堂、p119
基礎栄養学 (2015)、国立研究栄養法人 医薬基盤・健康・栄養研究所、(株)南江堂、
p173-174