

令和4年10月4日
10月号
杉並区立神明中学校
校長 山内 清一
栄養士 森 貴子

食欲の秋です。秋はおいしいものがたくさん出回ります。初秋には暑い夏の間失われやすいビタミンやミネラル（無機質）を多く含む、果物やきのこが旬を迎えます。そして秋が深まるにつれ、エネルギー源であるでんぷん、炭水化物や脂質を多く含んだ芋や根菜、あぶらののった魚が旬を迎え、冬の寒さに備えようとしています。秋に食欲が増すのは自然なことなのでしょう。行事と共に、秋の味覚を楽しみながら過ごしてください。ところで、みなさんはビタミンDという栄養素をご存じですか？魚やキノコ類に含まれるビタミンDという栄養素は、実は人間が体の中で唯一作ることができるビタミンです。今回はビタミンDについて説明したいと思います。

ビタミンDは中学生にとくに必要な栄養素

ビタミンDはカルシウムの吸収や代謝を助け、骨や歯の形成や成長促進に必要な栄養素です。とくに成長が著しい時期の中学生には欠かせない栄養素でもあります。

一日に必要な量は下表のとおりです。18歳以降は8.5 μ g/日ですので、いかに成長期の中学生に必要な栄養素なのかがよくわかります。

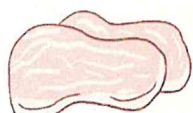
● ビタミンDの食事摂取基準（ μ g / 日）※『日本人の食事摂取基準（2020年版）』

性別	男性		女性	
年齢	目安量(AI)	許容上限量(UL)	目安量(AI)	許容上限量(UL)
6~7(歳)	4.5	30	5.0	30
8~9(歳)	5.0	40	6.0	40
10~11(歳)	6.5	60	8.0	60
12~14(歳)	8.0	80	9.5	80
15~17(歳)	9.0	90	8.5	90
18歳以上	8.5	100	8.5	100

ビタミンDを多く含む食べ物は？

主にさけ、いわし、しらすといった魚類に多く含まれます。穀類や野菜、肉類にはほとんど含まれていません。このことからビタミンD摂取には魚を食べることが大事といえます。日本は海に囲まれ魚を食べる機会に恵まれていますが、現実には年々魚の消費量は下がっています。魚も好き嫌いなく食べるようにしましょう。

また、ビタミンDはきのこ類にも多く含まれています。きのこ類には紫外線に当たると、ビタミンDに変わるエルゴステロールという成分が含まれています。きのこ類は調理をする前に日光に当てるとビタミンDを増やすことができます。



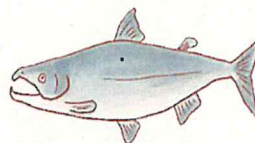
豚もも肉 (100g)
ビタミンD 0.1 μ g



しらす (大さじ2)
ビタミンD 4.6 μ g



いわし (100g)
ビタミンD 32 μ g



さけ (100g)
ビタミンD 15 μ g



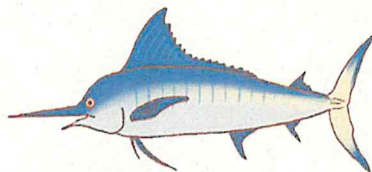
黒きくらげ (5g)
ビタミンD 4.3 μ g



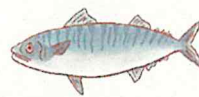
鶏もも肉 (100g)
ビタミンD 0.6 μ g



さんま (100g)
ビタミンD 15 μ g



かじきまぐろ (100g)
ビタミンD 8.8 μ g



さば (100g)
ビタミンD 10 μ g



干しいたけ (5g)
ビタミンD 0.6 μ g

ビタミンDはどうやって体の中で作られる?

ビタミンDは人間の体の中でも作られます。それにはどうしたら良いかというと、日光に当たることです。じつは人の皮膚にはビタミンD前駆体というものが存在し、紫外線によってビタミンDに変換されます。このようなデータがあります。

● 5.5 μ g のビタミンを生成するのに必要な、各地・各時刻での日照射時間¹⁾

	7月			12月		
	9時	12時	15時	9時	12時	15時
札幌	7.4分	4.6分	13.3分	497.4分	76.4分	2741.7分
つくば	5.9分	3.5分	10.1分	106.0分	22.4分	271.3分
那覇	8.8分	2.9分	5.3分	78.0分	7.5分	17.0分

※スキントイプ (SPT: Skin Photo Type) としては日本人の平均的な値のⅢとし、皮膚の表面積として、大人の両手の甲と顔を合わせた面積に相当する600 cm²を用いた。

緯度や時間帯、気候、季節による地域ごとの違いがありますが、体に必要なビタミンDを体内で作るためには平均して1日20分ほど日光に当たるのが推奨されています。

冬は意識して食べ物からとろう!

みなさんは普段は学校に行くのに外を歩くと思います。これから冬になり、だんだん寒くなると外に出るのがおっくうになりがちですが、休みの日も日光に当たるために積極的に外に出るようにしましょう。また冬は日照時間が少なくなり、厚着をするため肌の露出が少なくなります。よって、不足するビタミンDは食べ物から積極的に補うようにしましょう。ちょうど秋から冬においしくなる魚類やきのこ類にビタミンDが多く含まれることは、考えてみれば自然の恩恵のようなものです。

中学生のみなさんにとっては成長や骨を強化するのに、とても重要なビタミンD。「魚やきのこを食べる」「日光に当たる」など、日常生活の中でちょっと気をつけるだけで体に必要な量を十分にとることができます。体に必要な栄養素をバランスよくとっていくための練習にもなりますので、意識して生活しましょう。