

食べ物・栄養新聞

2016年度
第5号

田宮病院 栄養管理室
2016年8月10日発行

ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。

<ビタミンDの1日の摂取基準>

成人：5 μ g

上限あり：50 μ g



不足

骨が弱くなり、
痛みを感じます。



高齢者や女性の骨粗鬆症の原因にもなります。

過剰

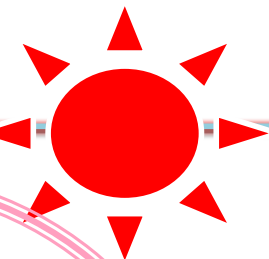
血液中のカルシウム濃度が上がり、吐き気や、便秘、意欲喪失を引き起こします。

サプリメントなどで過剰摂取した場合に起こりやすく、
食事で起ることはほとんどありません。



ビタミンDを多く含む食品

ビタミンDは、きくらげ、きのこ類や鮭・マス・サンマなどの魚に多く含まれます。



人の皮膚では、日光に当たることにより、ビタミンDを作り出すことができます。

そのため、外出の機会が多く、日光によく当たる人はビタミンD不足になる心配はありません。

