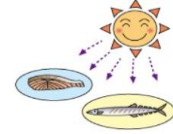


北日本では特にご用心、冬に起こりやすいビタミンD不足

ビタミンAやCと比べるとあまりなじみがない「ビタミンD」。しかし、骨の強化や筋力の維持に欠かせない栄養素であり、最近は免疫力アップやがんの発症リスクを抑える効果があるという報告もあり、注目が高まっています。

そんなビタミンDを効果的に摂取するにはどうすればいいのでしょうか？

日光浴でも得られる特殊なビタミン



通常のビタミンは食事で摂取する必要がありますが、ビタミンDは紫外線を浴びることで体内で生成されるという特性があります。散歩やウォーキングなど、日常生活で日光を浴びることで生成することができるのです。

しかし、日本は南北に細長いので、北日本と南日本とでは紫外線の強さが異なり、ビタミンDの生成量も大きく異なります。この差は日照時間が短い冬ほど大きくなり、例えば冬の15時に5.5マイクログラムのビタミンDを生成するのに必要な時間は、那覇では17分ですが、札幌では274.2分もかかってしまうのです。

なお、2025年に厚生労働省から発表された「日本人の食事摂取基準」では、1日の目安量は9.0マイクログラムとされています。

5.5μgのビタミンDを皮膚で合成するために必要な日照曝露時間

測定場所	緯度	夏季			冬季		
		9時	12時	15時	9時	12時	15時
札幌	北緯43度	7.4分	4.6分	13分	497分	76分	274.2分
つくば	北緯36度	5.9分	3.5分	10分	106分	22分	271分
那覇	北緯26度	8.8分	2.9分	5.3分	78分	7.5分	17分

夏は7月、冬は12月に測定。(J Nutr Sci Vitaminol(Tokyo), 2013 ;59(4):257-63.)

※出典：NIKKEI STYLE

手っ取り早く摂取するなら「魚」

紫外線を浴びる量が減る冬場はビタミンDが不足しやすく、特に北日本に住んでいる人は注意が必要です。そこで重要になってくるのが食事による摂取です。

ビタミンDは卵黄やきのこ類にも含まれていますが、もっとも効果的なのは「魚」です。例えば鮭なら、2日に1切れ食べれば十分な量を摂取できます。シラスやちりめんじゃこ、いわしも含有量が多くておすすめです。

最近では外出自粛のため日光を浴びる機会が減っており、住んでいる場所に関わらずビタミンD不足を警戒する必要があります。天気の良い日には適度に散歩したり、意識的に魚を食べたり、できることから取り組んでみましょう。

新商品情報

25年Y470GSK/GSKL 大容量&スマートな片開きモデル

VEGETA

幅60cmなのに大容量を実現

スリムマジック大容量

幅狭モデルで今まで置けなかったご家庭でも大容量冷蔵庫を置ける。

うるおい冷気で鮮度を保つ もっと潤う 摘みたて野菜室

ツイン冷却とミストチャージユニットでいつでも摘みたての野菜が食べられる。

よく使うポケットをお好みの

高さにワンタッチで調整

フリーストアポケット

あと少し高さが足りない時に、簡単操作で6段階に高さを調整可能。
様々なものを収納可能。



(EC) サテンゴールド (EW) グランホワイト

GR-Y470GSK/GSKL
2025年12月発売予定

その他

- おそうじロ●一気冷凍●野菜そのまま冷凍●野菜冷凍ドライ
- かっぴに氷●一気製氷●速鮮チルド/解凍モード●選べる節電モード
- シーリングブライト照明●Ag⁺マルチバイオ脱臭●きれいループ(野菜室)