

あの食品
あの成分

ビタミンDの栄養学

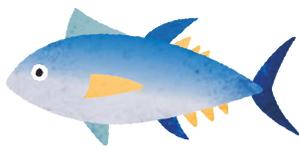
今月の特集/ビタミンD

ビタミンDを多く含む食品

きのこ



魚類



今、注目の栄養素「ビタミンD」。日光を浴びると、皮膚で生成されることから「太陽のビタミン」とも呼ばれています。「ビタミンD」は脂溶性のビタミンで、水に溶けにくく、油と一緒に吸収されやすいのが特長です。主に魚類ときこの類に含まれています。

今、注目！太陽のビタミン

ビタミンD

注目の働き

免疫機能を調整

「ビタミンD」の働きとして今、注目されているのが、免疫機能を調整する働きです。

免疫とは外から体内に侵入してきた異物を認識し、排除する生体防御システムのことです。

体の防御反応として重要な働きですが、このシステムが暴走することがあります。花粉症などのアレルギー症状が分かりやすい例です。免疫機能が過剰に反応し、異物ではないものも異物と判断し、追い出そうとします。この暴走が場合によっては全身に損傷を与えることがあるのです。「ビタミンD」はこの暴走を抑制し、体にとって必要な免疫機能のみを促進する免疫機能の調整を担っています。

骨を丈夫にする

「ビタミンD」は骨や歯の健康を保つため、カルシウムが吸収されやすいようにサポートをします。また、血液中にカルシウムが少なくなったときも、骨からカルシウムを溶かして血液に届ける役割を果たしています。

心の健康を保つ

日光浴をすると、清々しい気分になることはありませんか？それはセロトニン、通称「しあわせホルモン」が活性するためです。近年ではセロトニンの調整に「ビタミンD」が関与しているのではないかとわれています。

