

# カルシウムの吸収を助けるビタミン

骨のもととなるカルシウムは、ビタミンDと一緒に摂ることで、腸内で吸収されやすくなります。今回は、カルシウムの吸収に欠かせない、ビタミンDについてご紹介します。



## ビタミンD

・カルシウムに関するはたらき

- ① 腸でカルシウムの吸収を促す
- ② 腎臓で、カルシウムの再吸収を促す
- ③ 血液中のカルシウムの濃度を一定に保つ

## ビタミンDの摂取量

	目安量(μ g)	耐容上限量(μ g)
18歳以上男性	5.5	100
18歳以上女性 (妊婦,授乳婦を除く)	5.5	100

## ビタミンDを摂る際の注意点

ビタミンDには摂取の上限量が決められています。上限量を超えて続けると、倦怠感や食欲不振などの過剰症が起こることがあります。サプリメントなどで摂りすぎないようにしましょう

## ビタミンDを多く含む食品



秋鮭 (1切 100g)
ビタミンD(μ g)
32.0



さんま (可食部100g)
ビタミンD(μ g)
19.0



乾燥きくらげ (3g)
ビタミンD(μ g)
13.1



まいわし (可食部70g)
ビタミンD(μ g)
7.0



干しシイタケ (5枚 40g)
ビタミンD(μ g)
6.7

※ また、ビタミンDは、日光にあたることで、皮膚で作られます。その為、日光浴や外で運動等をする、不足を予防できます。

