



すっきりと澄んだ空が広がり、過ごしやすい季節となりました。スポーツ（運動）・芸術・読書、そして、おいしい実りの『秋』の本番です。しっかり味わい、積極的に体を動かして、毎日を健康的に過ごしていきましょう。

「ビタミンD」について知ろう！！

ビタミンDは、成長が著しい時期の中学生には欠かせない栄養素の1つです。

ビタミンDとは？

ビタミンDは体内でのカルシウムとリンの吸収や代謝を助け、骨や歯の形成や成長を促す働きがあります。

ビタミンDは食べ物から摂るだけでなく、屋外で適度に日光に当たると、日光に含まれる紫外線によって人の皮下で作ることができるビタミンです。（ビタミンDの前駆体がビタミンDに変換されます。）

ビタミンDが欠乏すると、カルシウムが骨に沈着する量が減少するため、大人では「骨粗しょう症」、骨軟化症を、子供では「くる病」を引き起こすことがあります。

● ビタミンDの食事摂取基準（ μg / 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？

ビタミンDは魚類に多く含まれ、特に秋から冬にかけて旬を迎える「鰯」、「鮭」、「鯖」、「秋刀魚」などは多く含んでいます。また、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。）



いわし



さんま



さば



さけ



干しいたけ