

給食だより10月

ビタミンDは中学生にとくに必要な栄養素

ビタミンDはカルシウムの吸収や代謝を助け、骨や歯の形成や成長促進に必要な栄養素です。とくに成長が著しい時期の中学生には欠かせない栄養素でもあります。

一日に必要な量は下表のとおりです。18歳以降は8.5μg/日ですので、いかに成長期の中学生に必要な栄養素なのかがよくわかります。

● 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 | |
|----------|---------|-----------|---------|-----------|
| | 目分量(AI) | 許容上限量(UL) | 目分量(AI) | 許容上限量(UL) |
| 年齢 | | | | |
| 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 |

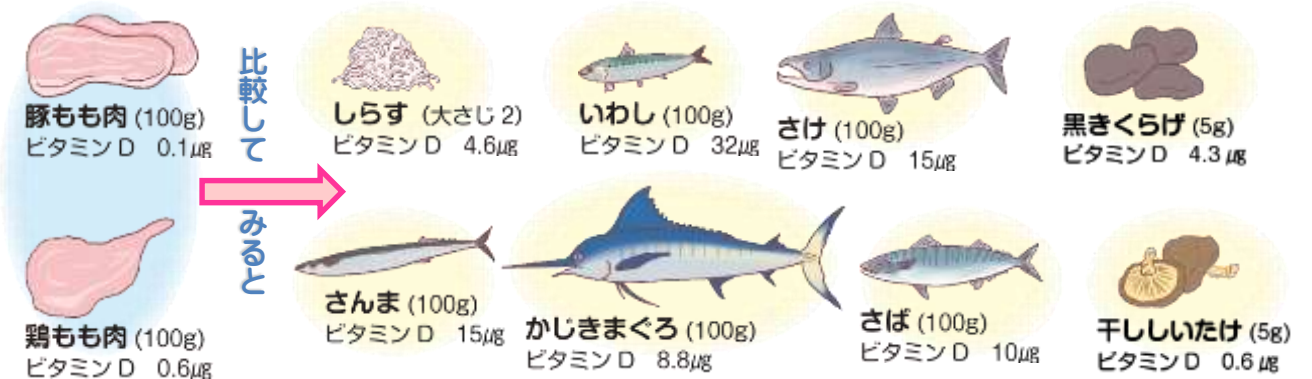
冬は意識して食べ物からとろう!

みなさんは普段は学校に行くのに外を歩くとお思います。これから冬になり、だんだん寒くなると外に出るのがおっくうになりがちですが、休みの日も日光に当たるために積極的に外に出るようにしましょう。また冬は日照時間が少なくなったり、厚着をするため肌の露出が少なくなったりします。ですので不足するビタミンDは食べ物から積極的に補うようにしましょう。ちょうど秋から冬においしくなる魚類やきのこ類にビタミンDが多く含まれることは、考えてみれば自然の恩恵のようなものですね。

ビタミンDを多く含む食べ物は?

主にさけ、いわし、しらすといった魚類に多く含まれます。穀類や野菜、肉類にはほとんど含まれていません。このことからビタミンD摂取には魚を食べることが大事といえます。日本は海に囲まれ魚を食べる機会に恵まれています。現実には年々魚の消費量は下がっています。魚も好き嫌いなく食べるようにしましょう。

また、ビタミンDはきのこ類にも多く含まれています。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。きのこ類は調理を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。



ビタミンDはどうやって体の中で作られる?

ビタミンDは人間の体の中でも作られます。それにはどうしたら良いかというと、日光に当たることです。人の皮膚にはビタミンD前駆体というもの存在し、紫外線によってビタミンDに変換されます。こんなデータがあります。

● 5.5 μgのビタミンを生成するのに必要な、各地・各時刻での日光照射時間¹⁾

| 地域 | 7月 | | | 12月 | | |
|-----|------|------|-------|--------|-------|---------|
| | 9時 | 12時 | 15時 | 9時 | 12時 | 15時 |
| 札幌 | 7.4分 | 4.6分 | 13.3分 | 497.4分 | 76.4分 | 2741.7分 |
| つくば | 5.9分 | 3.5分 | 10.1分 | 106.0分 | 22.4分 | 271.3分 |
| 那覇 | 8.8分 | 2.9分 | 5.3分 | 78.0分 | 7.5分 | 17.0分 |

※スキントイプ(SPT: Skin Photo Type)としては日本人の平均的な値のⅡとし、皮膚の表面積として、大人の両手の甲と顔を合わせた面積に相当する600 cm²を用いた。

緯度や時間帯、気候、季節による地域ごとの違いがありますが、体に必要なビタミンDを体内で作るためには平均して1日20分ほど日光に当たることが推奨されています。

