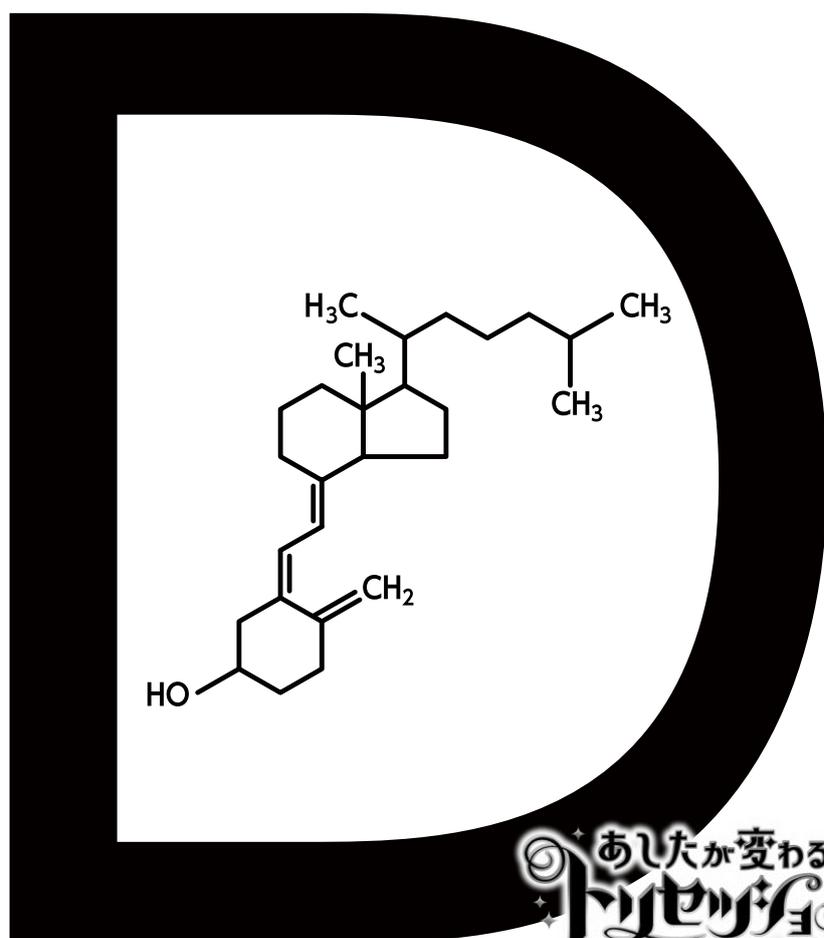
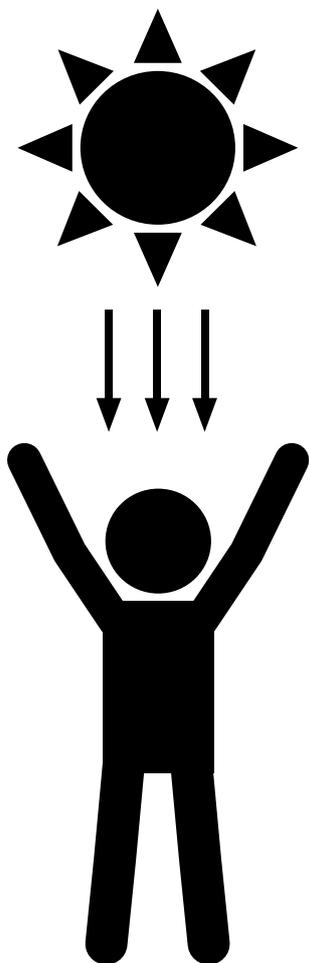


# ビタミンD

## 取扱説明書

品番: TSTO-062

保管用



2024年1月4日放送

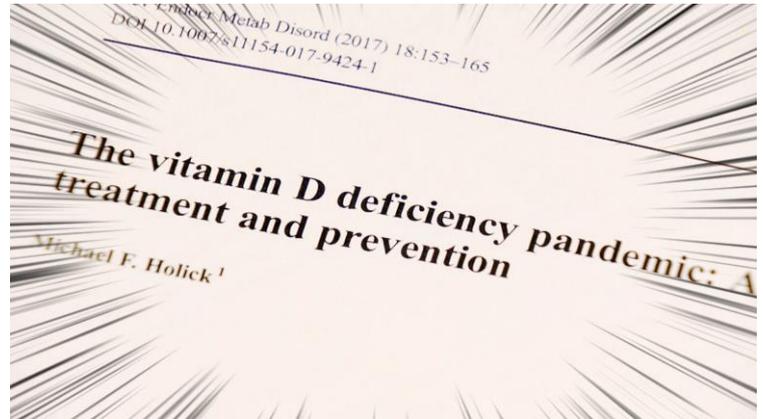
・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

# 世界中で ビタミンDが欠乏している

## Point

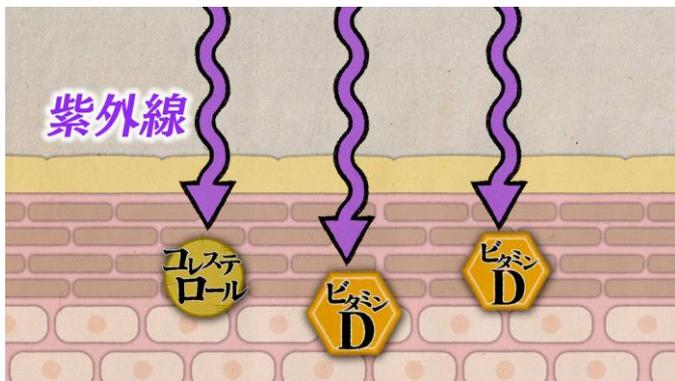
ビタミンDは紫外線を浴びて生成される

いま、世界中で報告されているビタミンD欠乏。ある報告では、「**ビタミンD欠乏パンデミック**」と呼んで問題視しています。日本でも、東京都内の調査結果で**79%の人が欠乏**していたという報告も出てきています。



## Point

欠乏の原因は美白ブームをきっかけとした  
**【過度な紫外線対策】**



主な原因として考えられているのが、**過度な紫外線対策**です。※  
実はビタミンDは、**紫外線を浴びることによって、皮膚の中にあるコレステロールのもとになる物質が変化し、生成されます。**



ところが、1980年代後半に「**オゾンホール問題**」をきっかけに紫外線の危険性が問題視されるようになり、**美白ブーム**が到来。その結果、**過度な紫外線対策で、ビタミンD欠乏が生じやすい状況になった**と考えられています。

※)その他の原因として「リモートワークの普及」「食生活の変化」などもあります

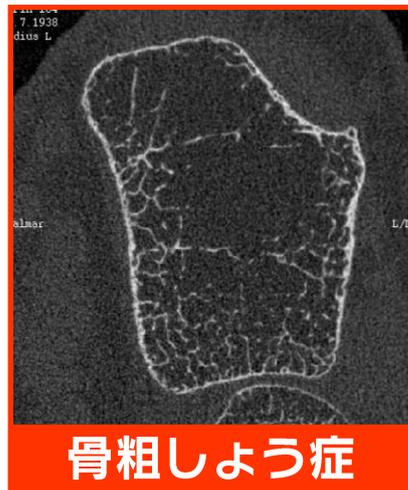
# ビタミンD 驚きのパワー

Point

全身の健康に関わるマルチプレイヤー

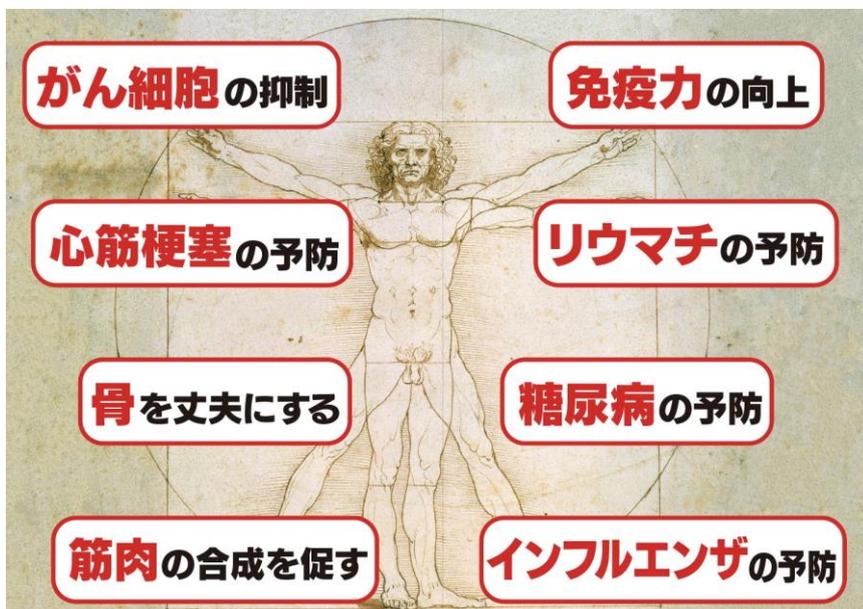


ビタミンDはカルシウムの吸収を促し、骨を丈夫にする重要な栄養素です。そのため極度に欠乏すると、骨の変形や軟化による「くる病」や骨がスカスカになる「骨粗しょう症」のリスクとなります。



画像提供：長崎大学 整形外科 講師 千葉 恒

最新研究によって、ビタミンDにはインフルエンザの予防やがんや心筋梗塞などのリスクを低減する可能性があることもわかってきました。



画像提供：アフロ

LET'S TRY!

# あなたのビタミンD欠乏をチェック!

通常健康診断では検査対象になっていないビタミンD。そこで簡単に自分の「ビタミンD欠乏」リスクがわかるチェックリストを大公開! 質問ごとの点数の合計が **31点以上**だと「**欠乏のリスクあり**」と判定されます。

(ビタミンD欠乏判定の質問票)	該当する選択肢の点数に○を付けてください。	点数
1) あなたの年齢は?	1. 50歳以上 2. 40歳以上50歳未満 3. 40歳未満	0 0 5
2) あなたの性別は?	1. 男性 2. 女性	0 8
3) 今の季節は?	1. 春(4月~6月) 2. 夏(7月~9月) 3. 秋(10月~12月) 4. 冬(1月~3月)	4 0 4 7
4) 運動(スポーツ)をどれくらいしますか?	1. 全くしない 2. 月1~2回 3. 週1回 4. 週2回以上	7 5 0 0
5) この12ヶ月間の日焼け有無と日焼け止め使用有無について ※「日焼け無し」または「日焼け止めをいつも(毎日)~たいてい(5,6日/週)使用」の選択で判断します (日焼けとは、肌が黒くなることをさします)	1. 「日焼け有り」で「日焼け止め使用無し」 2. 「日焼け有り」で「日焼け止め使用有り」 3. 「日焼け無し」で「日焼け止め使用無し」 4. 「日焼け無し」で「日焼け止め使用有り」	0 2 2 9
6) この3ヶ月間に、軽装で日光を浴びたことはどれくらいありますか? ※軽装とは、腕や足などが出るような服装を指します。	1. いつも(毎日) 2. たいてい(5,6日/週) 3. ときどき(3,4日/週) 4. まれに(1,2日/週) 5. 全くない(1日未満/週)	0 0 0 6 9
7) 以下の魚の普段の摂取頻度についてお答えください。  さけ いわし さんま カレイ ウナギ ニシン いさぎ かわはぎ	左の魚類の摂取頻度 1. 週に 2回以上  2. 週に 2回未満	0  9
※例えば、「さけ」を週に2回、「いわし」を週に1回食べる場合には、週3回の摂取となり、「週に 2回以上」の0点に○が付きませす。		
参考) ビタミンDを含む複合ビタミン剤やサプリメントを飲んでますか?	はい いいえ	—※
合計点 (質問項目1~7の点数を足した値)		点
31点以上でビタミンD欠乏の可能性が高いです		
※参考)でビタミンDのサプリメントを飲んでいるが「はい」の場合には、ビタミンD欠乏の可能性は低くなります。		

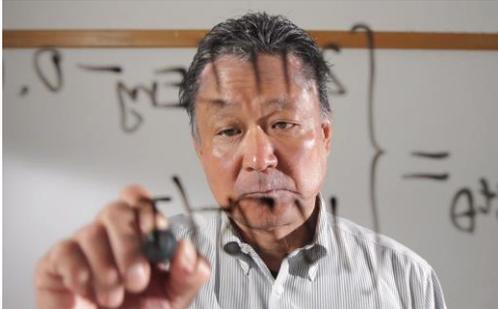
質問票制作：大阪公立大学 栗原晶子教授

Kuwabara A, et al. Journal of Bone and Mineral Metabolism 2019;37(5):854-863

# 適切な日光浴のススメ

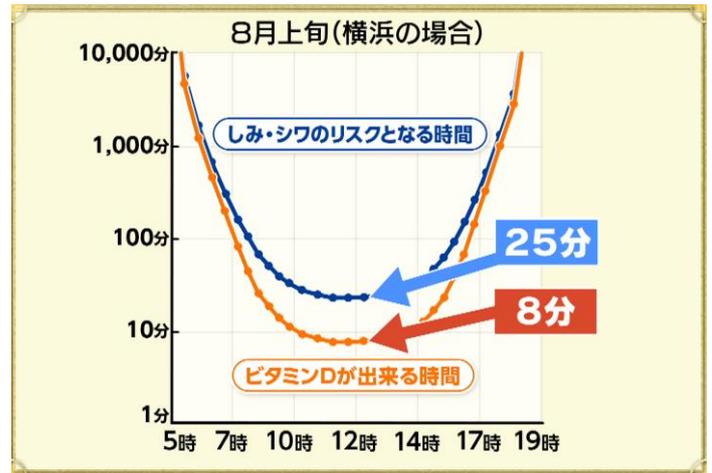
Point

しみ・シワのリスクなくビタミンDをゲット！



国立環境研究所の中島英彰さんは、紫外線量測定装置を用いて、どれほどの時間、紫外線を浴びればビタミンDを作ることができるのか計算しました。

その結果、驚きの事実が判明！  
紫外線を浴びてしみ・シワのリスクとなる時間は、ビタミンDができる時間の**およそ3倍**だったのです。  
つまり、適度な日光浴を行えば、しみ・シワのリスクなくビタミンDを作ることは可能なのです。

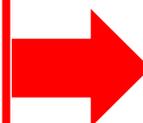


## ビタミンDができる目安時間



※過去のデータを基にした平均値  
(晴れの日顔と手を露出した場合)

【詳しく知りたい方は 国立環境研究所のページへ】  
適切な日光浴の時間としみ・シワのリスクとなる時間をリアルタイムで情報公開しています。



ここからアクセス！

⚠️ 日光を浴びると肌に異常が出る方は必ず医師と相談を！

# 雨の日もOK！魚食のススメ

## Point

さけや青魚にはビタミンDが豊富

冬場や雨の日など、外に出ることができないときにオススメなのが、**魚を食べること**です。特に、**さんま**などの**青魚**や**さけ**にビタミンDは多く含まれています。\*



※1日のおすすめ摂取量15μgは「日光を浴びずに食事摂取のみの場合」で想定

## 主な魚に含まれているビタミンD (100gあたり)

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年 より

さけ(紅) …………… 33μg	まいわし(生) ……… 32μg
さんま(皮付き・生) …… 16μg	まいわし(丸干し) …… 50μg
かわはぎ(生) ……… 43μg	うなぎ(養殖・生) …… 18μg
たたみいわし ……… 50μg	にしん(開き干し) …… 36μg



ビタミンDは熱に強いいため  
**焼いても揚げてもOK**です。

**!** ビタミンD摂取にはサプリメントも有効です。  
ただし、サプリメントはとりすぎると**吐き気や尿路結石などの危険性があります**。用法・用量を正しく守ってください。

# 保シヨ一書

品名 ビタミンDのトリセツ (TSTO-062)

保シヨ一期間

次のトリセツができるまで

お客様名

土田 晃 一

保シヨ一いただけますか？

太陽をもう少し

好きになる!!

あしたが変わるトリセツシヨ一



# 保ショー書

品名 ビタミンDのトリセツ (TSTO-062)

保ショー期間

次のトリセツができるまで

お客様名

松村沙友理 の

保ショーいただけますか？

ビタミンDはすごい♡♡

魚いっはっい食べて

太陽もあびて

健康になりましょ♡

あしたが変わるトリセツショー

