

免疫力を高める ビタミンD



なぜビタミンDが大切か

いま、ビタミンDが注目されています。

ビタミンDは、油脂に溶ける唯一のビタミンの一つです。

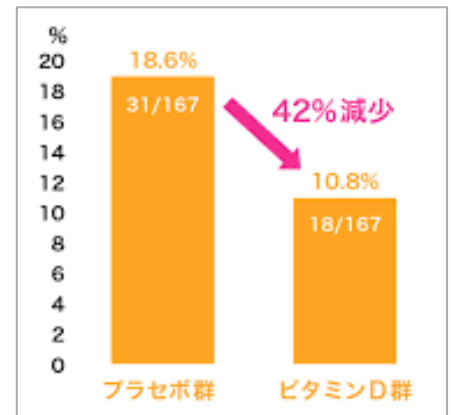
日光浴、つまり、紫外線を浴びることでビタミンDが体内で合成されます。

ビタミンDは体内で合成できる唯一のビタミンです。

ビタミンDには「骨を丈夫にする」働きの外に、「**免疫機能を調整する**」働きがあります。体内に侵入したウイルス細菌などに対して、過剰な免疫反応を抑制し、必要な免疫機能を更新します。

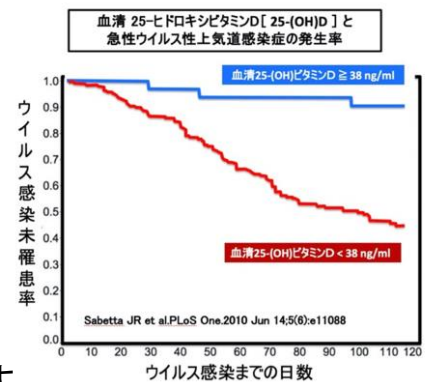
このため、風邪やインフルエンザ、気管支炎や肺炎などの感染症の発症・悪化の予防にも関与することが分かってきました。

東京慈恵医科大学の研究ではビタミンD投与群とプラセボ群でインフルエンザ罹患率を調査した結果、投与群の罹患率が42%減になったという驚きの結果が出ています。(右図参照)



インフルエンザや風邪の多くは、気道粘膜細胞にウイルスが感染することにより発症します。その感染を防いでいるのが、免疫細胞から分泌される抗微生物タンパク(天然の抗生剤)でこれの分泌に関与しているのがビタミンDです。

体内のビタミンDの量が多ければ、この天然の抗ウイルス剤が多く分泌され、ウイルス感染を阻止できます。ビタミンDの量が少なければウイルスがブロックされにくくなり、気道感染症にかかりやすくなると考えられています。(右図参照)



このようなことから、**ビタミンDは免疫力を高める**ことが分かります。

インドネシアでは

～日光をたくさん浴びて新型コロナウイルスを撃退しよう～

こんな期待を抱いて日なたに繰り出す人が増えています。

インドネシア・マルク州の州都アンボンで、

対人距離を取りながら日光浴をするインドネシア海兵隊の兵士ら。

インドネシア軍提供



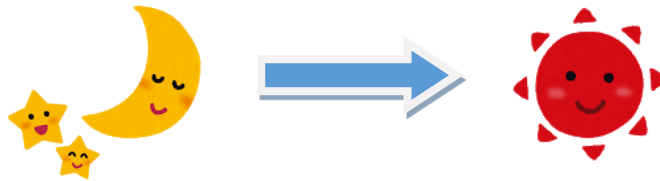


超簡単な免疫力UPの方法

❖ 毎日、日光浴をしましょう！

1日20分を目安に日光浴をしましょう。

ウォーキング、ジョギングをするときは、夜よりも日中にしましょう。



季節、地域によって日照時間が違うので、日光浴の時間も異なります。(右下表参照)
なるべく、肌の露出を増やし、なるべく直接紫外線の当たる面積を広くした方が効果的です。



| 地域 | 札幌 | 横浜 | 名古屋 | 宮崎 | 沖縄 |
|-------|------|-----|-----|-----|-----|
| 4月中旬 | 25分 | 10分 | 20分 | 10分 | 9分 |
| 9月中旬 | 20分 | 20分 | 20分 | 15分 | 8分 |
| 11月中旬 | 100分 | 35分 | 40分 | 30分 | 15分 |
| 1月中旬 | 200分 | 40分 | 80分 | 30分 | 30分 |

1日に何分、日光浴すればいいのか

ビタミンD 10 μ g を体内で算出するまでに必要な日光浴の時間

もう少し頑張れる人へ！さらなる免疫力UPの方法



❖ 食事からもビタミンDをとみましょう！

成人の1日摂取量は8.5 μ gです



紅サケ
38 μ g/100g
(1切れ)



さんま
18 μ g/100g
(1切れ)



さば
11 μ g/100g
(1切れ)



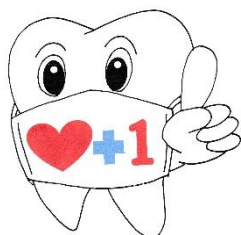
しらす干し
2.3 μ g/5g
(大さじ1)



干しいたけ
0.75 μ g/5g
(大1個)



きくらげ
10.9 μ g/2.5g
(乾5個)



毎日、日光浴でビタミンDを増やして、

免疫力を高めて健康な毎日を送りましょう！