



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。

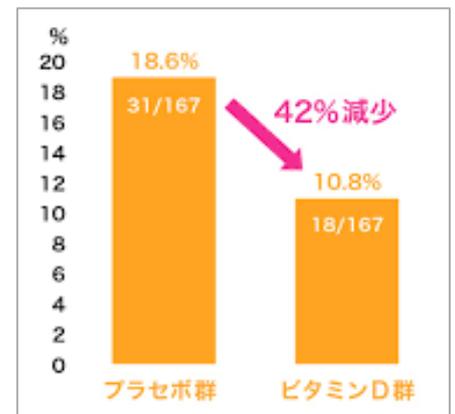
ビタミンDには「骨を丈夫にする」働きに加え、「**免疫機能を調整する**」働きがあります。

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。

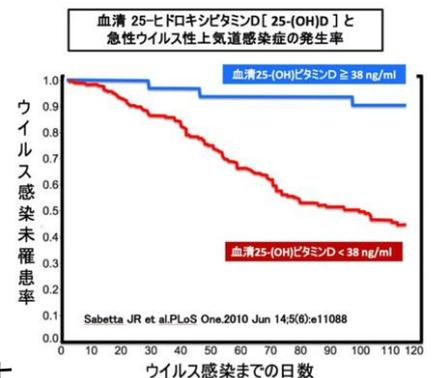
東京慈恵医科大学の研究ではビタミンD投与群とプラセボ群でインフルエンザ罹患率を調査した結果、投与群の罹患率が42%減になったという驚きの結果が出ています。

(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



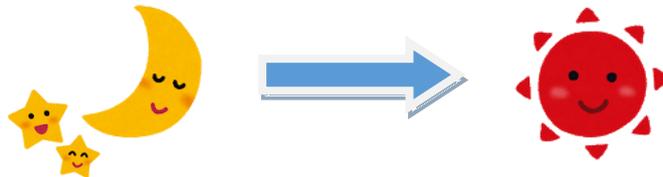


超簡単な免疫力UPの方法

❖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をとりましょう！

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！

