

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう



すずらん食通信

NO.323

2023年9月号

ビタミンD ～今注目の栄養素～

✓ 健康診断を受けた人の98%が「ビタミンD不足」!?

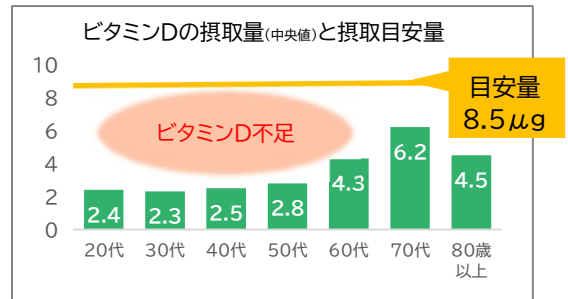
2023年6月にこのようなニュースがあったのをご存知ですか？

東京都内で健診を受けた5000人以上の血液を調べると、98%の人がビタミンDの量が不足していたということです。ビタミンDは丈夫な骨を作るのに大切な栄養素として有名ですが、その他にもたくさんの健康に役立つ作用がある事が分かってきた、今大注目のビタミンです。

しかし、日本人のビタミンD摂取量は、特に若い世代で目標値に届いていません。

<ビタミンDが不足しやすいのはこんな方>

- 魚類やきのこ類をあまり食べない。
- 紫外線対策をしっかりとっている。
- オフィスワークで日光に当たらない。
- 閉じこもりがちで、外出の機会が少なくなっている。



出典: 令和元年国民健康・栄養調査、日本人の食事摂取基準(2020)

健康を維持するために、ビタミンDを積極的に摂りましょう！

✓ 知っておきたい3つの働き

骨を強くする

ビタミンDの重要な働きとして、体の中のカルシウム濃度の調整があります。ビタミンDは腸などからのカルシウムの吸収量を調節して、カルシウムが不足しないように働きます。カルシウムは99%が骨にあるので、ビタミンDが不足すると、骨粗鬆症など骨が弱くなる病気になりやすくなります。



筋力アップ、転倒予防

ビタミンDは骨だけでなく、筋肉にも作用して、筋肉量を増やしたり、運動機能を保ったりする働きがあります。筋肉の量や筋力は、年齢とともに少なくなりますが、ビタミンDをしっかりと摂っている人では、筋肉の量が保たれて、転倒なども少ないことが分かっています。



ビタミンDとカルシウム、たんぱく質は相性抜群！
一緒に摂ることで、より効果が発揮されます。

免疫力の強化

ビタミンDには、身体に入ってきた病原菌やウイルスと戦う免疫細胞を活性化したり、働きを調節する作用があると言われています。



☑ ビタミンDを賢く補おう

日光浴で「ビタミンD」をチャージ

紫外線を浴びると、体内でビタミンDが活性化します。ビタミンD不足の原因として紫外線対策のし過ぎもあると言われています。



毎日短時間でも
日光を浴びましょう

<日に当たる時間の目安>

夏：10～20分程度

※天候が悪い時や冬場はもう少し長い時間が必要です。

ビタミンDを多く含む食品を食べる

ビタミンDは特に魚介類に多く含まれています。その他、きのこ類、卵、乳類にも含まれます。脂溶性なので、油と一緒に摂取すると、吸収が良くなります。ビタミンDの一日の摂取目安量は8.5μgです。一日1回は魚料理を食べたり、きのこを積極的に料理に使いましょう。



魚類	目安量	ビタミンD(μg)
かわはぎ	小1尾	30.1
ペにぎけ	1切れ	26.4
いわし	1尾	16.0
うなぎ(蒲焼)	80g	15.2
しらす干し	大さじ1	4.6

きのこ類	目安量	ビタミンD(μg)
舞茸	1/4袋	1.2
きくらげ(乾)	大1枚	0.4
干しいたけ	中1枚	0.4
卵、乳類	目安量	ビタミンD(μg)
卵黄	1個分	0.9
牛乳	200ml	0.6



魚にはたくさんのビタミンDが入っていますね

☑ おすすめ一品料理

手作り鮭フレークで3色丼

<1人分> エネルギー：544kcal、たんぱく質：26.0g、
ビタミンD：21.2μg、塩分1.9g



材料(2人分)

鮭(切身)	2切れ
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
B 卵	2個
みりん	大さじ1
塩	ひとつまみ
小松菜	2株
濃口しょうゆ	小さじ1
ご飯	2膳分

作り方

- ①フライパンに鮭と酒を入れて蓋をし、火が通るまで蒸し焼きにする。
- ②①を少し冷まし、骨と皮を取ってほぐす。
- ③②を①のフライパンに戻して、Aを加えて水分がなくなるまで炒める。
- ④別のフライパンにBを入れてよく混ぜ、弱火にかける。菜箸を4本ほど持って、混ぜながら炒り卵をつくる。
- ⑤小松菜は茹でて1cm幅に切り、濃口しょうゆで和える。
- ⑥丼にご飯をよそい、③、④、⑤を盛る。

・鮭フレークは手作りすると、塩分が調節出来て、常備菜にぴったりです。
・塩鮭で作るときは、塩を加えずに作ってみましょう。

きくらげと舞茸のコリコリナムル

<1人分> エネルギー：47kcal、たんぱく質：1.7g、
ビタミンD：3.8μg、塩分0.8g



材料(2人分)

きくらげ(乾)	4枚
舞茸	1/2パック
にら	1/3袋
人参	2cm
A 鶏がらスープの素	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
いりごま(白)	小さじ1

作り方

- ①きくらげは水に30分ほど浸けて戻し、千切りにする。
- ②舞茸はほぐす。にらは4cm長さに切り、人参は千切りにする。
- ③耐熱皿に①、②を入れてふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ④③をキッチンペーパーに広げて粗熱をとる。
- ⑤④をボウルに入れてAと和える。

・舞茸はきのこの中でも特にビタミンDが豊富です。また、きくらげや干しいたけなど、干したきのこにも、ビタミンDが豊富です。いつものお浸しやナムルにきのこを加えると、簡単にビタミンDが増やせます。

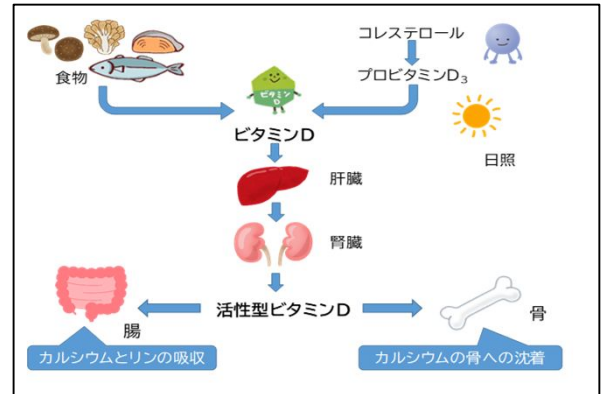
薬剤師からのミニ情報



～ ビタミンD製剤について ～

✔ 骨粗鬆症の治療薬 ビタミンD製剤

ビタミンDは骨粗鬆症の治療薬としても使われています。食事によって取り込まれたり体の中で作られたビタミンDは、肝臓と腎臓で代謝を受け活性型ビタミンDとなります。この活性型ビタミンDは、腸からのカルシウムの吸収を助けるはたらきや骨を壊す細胞を抑えるはたらきをもっています。そのためビタミンD製剤には骨密度を高め骨折を防止する効果があり、特にカルシウムの摂取不足によって引き起こされる骨粗鬆症に対して用いられます。



ビタミンDの体内での代謝と働き

✔ 代表的な薬と特徴

アルファカルシドール：肝臓で活性型ビタミンD₃となって働く薬です。

エルデカルシトール：アルファカルシドールよりも強力に血液中のカルシウム濃度を上げる薬です。

カルシトリオール：肝臓での活性化を必要としないため肝機能が低くても使える薬です。

✔ 注意すべきこと

副作用として、血中のカルシウムが過剰になって起こる高カルシウム血症に注意が必要です。血中のカルシウムが多すぎると、だるさ、食欲不振、便秘、吐き気などが起こることがあります。薬の服用中には、これらの症状がないか注意が必要です。高カルシウム血症を防ぐために、定期的な血液検査やこまめな水分補給をすることが大切です。

また、ビタミンD製剤を服用中にカルシウムやビタミンDのサプリメントを飲むことは控えることが望ましいでしょう。妊婦または妊娠している可能性のある女性の服用に関しては、医師や薬剤師に相談をしてください。



suzuran pharmacy
すずらん薬局グループ

すべての病院・医院の
処方せんを
受付致します

◎お薬手帳をお持ちください。

電子お薬手帳も
便利です。



<ダウンロードはこちらから>

こんな時はご相談ください

採血でコレステロールが
高かった。どうしよう…



最近体重が増えてきたなあ

うちのおばあちゃんが
食事がとれなくて心配

ご予約
承り中

栄養相談

30分 1500円

予約制です。
ご希望の方はスタッフ
までお申し付けください。



高性能の体成分分析装置

InBody 導入しました!

InBody470 とは…?

体重だけでなく、正確な部位別の体脂肪、筋肉量や筋肉のバランス、基礎代謝量、内臓脂肪量など、体の成分の細かい部分まで測定できます。測定結果は機械に保存されるので、定期的に測定することで、過去との比較が簡単に行えます。



すずらん薬局内で行われる「**体組成測定会**」で無料で測定できます。気軽にご参加下さい。

- ▶ 測ったことがないから、試してみたい!
- ▶ 筋肉量が減っていないか気になる。
- ▶ 体重は変わらないのに、お腹が出てきた。
- ▶ ダイエットの効果を記録したい!
- ▶ 運動を頑張っているから、結果がでているか確認したい!

参加
無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!

InBody 体組成測定会

9/5(火) 13:00~16:00	当日参加 OK ハーブ薬局 (西区古江新町13-36) TEL: 082-272-6613	体重のほか、腕、脚、胴体ごとの筋肉や脂肪の量が分かります。	<p>部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis</p> <table border="1"><tr><td>腕内臓</td><td>2.02 kg</td><td>102.2%</td></tr><tr><td>胴体</td><td>17.7 kg</td><td>95.4%</td></tr><tr><td>脚</td><td>5.20 kg</td><td>83.6%</td></tr></table>	腕内臓	2.02 kg	102.2%	胴体	17.7 kg	95.4%	脚	5.20 kg	83.6%
腕内臓	2.02 kg	102.2%										
胴体	17.7 kg	95.4%										
脚	5.20 kg	83.6%										
9/16(土) 14:00~17:00	予約制 本店 (中区袋町4-1) TEL: 082-545-4711	こんな測定結果の時は? 左右の腕と胴体の筋肉量は標準ですが、 両足の筋肉量は、今の体重を支えるには不足しているようです。										

お薬相談・血圧&心電図測定会

9/21(木) 13:30~18:00	当日参加 OK 庚午店 (西区庚午中3-6-11) TEL: 082-507-0201	<p>両手の指を電極に接触させることで心電図を記録し、結果を解析します。 (胸に取り付けるような電極は付けません)</p>
-------------------------------	----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

骨密度測定会

9/29(金) 14:00~16:00	当日参加 OK 船越店 (安芸区船越南2-18-9) TEL: 082-821-3030	骨密度は年齢とともに減少します。骨密度を測定して、骨の健康を保ちましょう!
-------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------