

ビタミンD (カルシフェロール)



Oregon State University
Linus Pauling Institute

主な機能

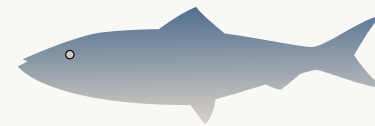
- カルシウムとリンの吸収を促進
- 骨の健康を増進
- 適切な免疫機能に必要
- 細胞の成長と発達に影響

良い供給源

油ののった魚

salmon · mackerel · sardines

サーモン(ピンク、缶詰)、
3オンス (85g)、
465IU (11.6 μ g)



サバ(缶詰)、3オンス
(85g)、211IU (5.3 μ g)



強化食品

低脂肪ビタミンD強化牛乳、
8オンス、98IU (2.5 μ g)



IU=国際単位; μ g=マイクログラム; 魚85グラムは、トランプカード1組くらいの大きさである。

1日の推奨量

600–1,000 IU
15–25 μ g*

子供や青少年
4-18歳

2,000 IU
50 μ g**

全成人

* ビタミンDは食物にほとんど含まれていないので、サプリメントから摂取する必要があるかもしれない。

** この量は、種々の食事から摂取するビタミンDに加えて摂取が推奨されるサプリメントのビタミンDである。

特記事項

- 記載されている1日の推奨摂取量は、LPIが科学的根拠幅広く再調査した結果に基づいて設定されている。米国医学研究所の推奨量 (RDA) は、男性と女性4-70歳は600 IU (15 μ g) /日、成人70歳超は800 IU (20 μ g) /日である。記載されている1日の推奨摂取量は、LPIが科学的根拠幅広く再調査した結果に基づいて設定されている。米国医学研究所の推奨量 (RDA) は、男性と女性4-70歳は600 IU (15 μ g) /日、成人70歳超は800 IU (20 μ g) /日である。
- ビタミンDの摂取不足は健康への悪影響と関係するので、“公衆衛生懸念の栄養素”と考えられている。
- 90%以上のアメリカ人はビタミンDの食事必要量を満たしていない。
- 私たちの体は太陽からのUVB放射が皮膚にあるとビタミンDを作る。濃い肌の色、北緯地域そして高齢は、ビタミンD合成を妨げる。