

スポーツに取り組む子どもの親必見！！

認知度13% 縁の下の力持ち “ビタミンD” の重要性

小学生の子どもを持つ親約800名にアンケート調査を実施

ダノンジャパン株式会社(本社:東京都目黒区、代表取締役社長:ルイス ファリア・エ・マイア)は、「カルシウム」の吸収を助ける栄養素「ビタミンD」について、小学生の子どもを持つ親846人にアンケート調査を実施し、以下の通り調査結果をまとめました。

また専門家として、女子栄養大学 栄養生理学研究室の上西一弘先生による「ビタミンD」についての見解や、管理栄養士の磯村優貴恵氏によるおススメ朝食レシピも掲載いたしました。

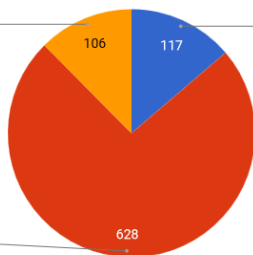
ダノンジャパンが特別協賛を務める12歳以下の世界一を決める国際サッカー大会「ダノンネーションズカップ」の日本国内予選「ダノンネーションズカップ2018 in JAPAN」が2017年11月から2018年1月の期間に4会場で開催され、子どもの応援に来ていた親を中心に調査を実施したところ、ビタミンDに関する理解を調査する項目「ビタミンDの役割について知っていることを教えてください。」(自由回答)という問いに対して、ビタミンDの役割を認識している割合は全体の13.7%という認知度の低い結果となりました。

7) ビタミンDの主な役割について、知っていることを教えてください。(自由回答)

総数: 851人

わからない
12.5%

記載あり
13.7%

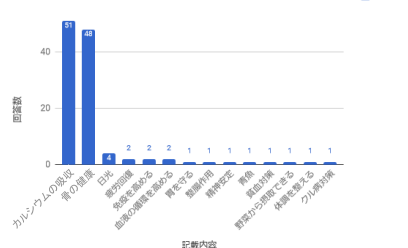


記載なし
73.8%

7) 記載内容一覧

総数: 117人

記載数



この結果について女子栄養大学のの上西教授は、「ビタミンDはあまり馴染みのない栄養素ですが、生きていく上でとても重要な栄養素です。ビタミンDの大切な役割はカルシウムの吸収を助ける働きを持っているということです。ビタミンDは、もちろん食事からも摂取できますが、日差しを浴びることで生成され、カルシウムの吸収にも役立ちます。日本人は日焼けを好まない文化があり、日焼け止めクリームを塗ったり、日蔭で過ごす習慣の影響で近年では、ビタミンD不足も増えてきていると考えられます。」と、ビタミンDの重要性についてコメントしました。

また本アンケートでは、朝食に関する意識調査も実施。「お子さまは朝ごはんを毎日食べますか?」という問いに対して、約9割の方が「毎日食べる」と回答するも、その中の約8割の方が「(出している朝食に)必要な栄養素が入っているか心配」(約45%)、「栄養豊富な朝食を用意している時間がない」(約35%)と回答するなど、多くの方が朝食に関する悩みを抱えている実態が明らかになりました。そんな中、朝食に悩みを抱えている方々の中で約9割の方が、子どもに「朝食にヨーグルトを食べさせたいですか?」という問いに対し、約98%が「よくあてはまる」、「あてはまる」と回答。「ヨーグルトを食べさせたい理由」について、90%以上の方が「カルシウム摂取のため」と回答し、多くの方がカルシウム摂取の重要性についてはほとんどの方が理解しているという結果となりました。

この結果に対して管理栄養士の磯村氏は、「カルシウムを効果的に吸収するために”ビタミンD”を意識的に取り入れることはとても大事なことです。ビタミンDは魚介類やきのこ類、卵類などに含まれていますが、カルシウムと併せて摂取できる骨まで食べられる小魚やビタミンDを添加した乳製品などは手軽に摂取できるのでこれらを使ったメニューが1品あるとよりバランスの良い食事となるのではないのでしょうか。」とコメント。

■そもそもビタミンDとは…？

ビタミンの一種であり、油脂に溶ける脂溶性ビタミンに分類されます。ビタミンDは、ビタミンD2とビタミンD3に分けられ、ビタミンD2は植物性食品に多く含まれ、ビタミンD3は動物性食品に多く含まれています。人間の体では、ビタミンD3の方がより効率的に使われます。

■ビタミンDの働きとは…？

ビタミンDは、体内活性型ビタミンDになり、腸からカルシウムの吸収を促し、カルシウムの血中濃度を高めるほか、腎臓に働き、カルシウムの血中から尿への移動を抑制しています。骨形成の働きがあるビタミンDは、小学生世代を中心として成長期のお子さまには欠かせない栄養素とされています。

■ビタミンDの摂取量の目安は…？

日本人の食事摂取基準2015年度版によると、各年齢別の摂取基準は以下の通りです。

ビタミンDの食事摂取基準 (μg/日)				
性別	男性		女性	
年齢等	目安量	耐受上限量	目安量	耐受上限量
0～5(月)	5.0	25	5.0	25
6～11(月)	5.0	25	5.0	25
1～2(歳)	2.0	20	2.0	20
3～5(歳)	2.5	30	2.5	30
6～7(歳)	3.0	40	3.0	40
8～9(歳)	3.5	40	3.5	40
10～11(歳)	4.5	60	4.5	60
12～14(歳)	5.5	80	5.5	80
15～17(歳)	6.0	90	6.0	90
18～29(歳)	5.5	100	5.5	100
30～49(歳)	5.5	100	5.5	100
50～69(歳)	5.5	100	5.5	100
70以上(歳)	5.5	100	5.5	100
妊婦			7.0	-
授乳婦			8.0	-

※日本人の食事摂取基準2015年度版より

■専門家の意見



「ビタミンDが不足すると小腸や腎臓からのカルシウム吸収に影響を及ぼし、骨や歯の形成もうまくなり、赤ちゃんや子どもではくる病、成人では骨軟化症を引き起こす場合もあるといわれています。高齢化社会を始め、多様な要因が背景にありますが、日本でも骨粗しょう症の人が増えています。若いうちから、ビタミンDとカルシウムを十分にとることに加え、適度な日光浴と運動に配慮して丈夫な骨をつくりましょう。」

女子栄養大学 栄養生理学研究室 上西一弘先生

【プロフィール】

女子栄養大学栄養生理学研究室教授。徳島大学大学院栄養学研究科修士課程修了後、雪印乳業生物科学研究所を経て、1991年より女子栄養大学に勤務。専門は栄養生理学、特にヒトを対象としたカルシウムの吸収・利用に関する研究、成長期のライフスタイルと身体状況、スポーツ選手の栄養アセスメントなど。2015年版の「日本人の食事摂取基準」策定において、2005年版、2010年版に続きワーキンググループメンバー(ミネラル)を務める。



■すりおろしりんごとはちみつレモンのヨーグルト

<材料2人分>

りんご ¼個、プレーンヨーグルト 150g、はちみつ 大さじ1
レモン汁 小さじ2、くるみ(手で割る) 3粒

<作り方>

1. りんごは半分すりおろし、残りの半分は角切りにする。(どちらも皮まで使い切りましょう)
2. ボウルですべて混ぜ合わせる。



■梅とじゃこのごまおにぎり

<材料2合分>

梅干し 2個(正味20g)、ちりめんじゃこ 大さじ2、ごはん 300g、
白いりごま 小さじ1、焼き海苔 8枚切り×4枚

<作り方>

1. 梅干しは果肉を包丁でたたいてじゃこ、白いりごま、ごはんを合わせる。
2. 全体が混ざったらラップで包み形を整える。
3. ラップをはずし海苔を巻いて完成。



■新じゃがとわかめのお味噌汁

<材料2人分>

じゃが芋(新じゃが) 1個(100g)、玉ねぎ ¼個(50g)、わかめ(乾燥) 2g、
だし汁 350cc、味噌 大さじ1.5

<作り方>

1. じゃが芋は表面を洗い皮ごとひと口大に切る。玉ねぎは5mm幅のスライスに、わかめは水で戻しておく。
2. 鍋にだし汁と①を入れて中火にかけ、じゃが芋に火が通るまで5分ほど煮る。
3. 火を止め、味噌を溶き入れる。

<3品の栄養成分表示>

(1人分)

エネルギー 462.1kcal

たんぱく質 12.9g

脂質 6.9g

炭水化物 88.4g

食物繊維総量 3.7g

食塩相当量 3.3g

カルシウム 180mg

ビタミンD 3.1 μ グラム

■プロフィール

磯村優貴恵 (管理栄養士、フードコーディネーター)

管理栄養士としてダイエット専門のサロンにて食事指導を行う。その際に具体的なメニュー提案や調理方法の伝承の必要性を感じ、3年間の料理経験を積む。その後、特定保健指導を経て独立。「栄養士をもっと身近に！」をモットーとして、子供から大人まで一緒に食べられるおいしいレシピの提供や食事の大切さを紙面やWEBにて発信中。

その例の一つが、忙しい朝に、サッと作れて、しかも美味しい、時短朝食レシピ(www.gohagen.jp/recipe/)。「材料を多く使わない」、「調理器具を多く使わない」、「皮むきなどの手間も極力排除」など、忙しいパパママを助けるお役立ちレシピを紹介している。

