

～むくげ健康だより～

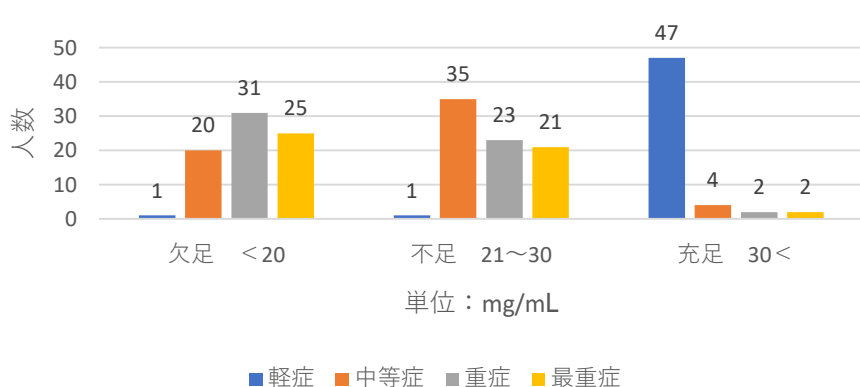


# ビタミンDと新型コロナ ウイルス感染症



ビタミンDには、免疫を高める働きがあり、抗細菌・抗ウイルス作用もあることから、新型コロナウイルスにも効果が期待できるとされています。研究症例においては、ビタミンD濃度が充足している人ほど、重症化しにくいという結果が得られています。

COVID-19 重症度と血中ビタミンD濃度



左のグラフからも明らかなように、ビタミンDが充足している人の方が軽症者が多いことがわかります。従来からの研究により、あらゆる病気から体を守ってくれる重要な栄養素として、近年注目されています。

そこで、ビタミンDを意識的に摂取していくことが大切となります。

## ①食物からの摂取

ビタミンDは、油に溶けやすく熱に強い特性を持っているので、どんな調理法でも問題ありません。その他サプリメント等の栄養補助食品も効果的。

ビタミンDを多く含む主な食品

魚類・・・あん肝、しらす干し、マイワシ干物、すじこ、いくら等  
キノコ類・・・乾燥椎茸、乾燥舞茸、ウスヒラ茸、松茸、しめじ等  
肉・卵類・・・アヒル、鶏卵（特に卵黄）、うずら卵、ピータン等

## ②日光浴からの摂取

紫外線が皮膚に当たると蓄えられていたコレステロールの一種がビタミンDに合成されます。

一般成人の目安として体表面積のおよそ20%浴びると有効である。

時間的には、春、夏、秋の3シーズンで通算で1000～1500分、一日に換算すると約5分  
1週間では、10～15分を2～3日で良いとされています。

但し、高齢者では、上記の約4倍の摂取量が必要となります。

ワクチン接種、3密回避、感染予防対策にビタミンDを+でコロナ撃退を！

引用資料『ビタミンDは長寿ホルモン』不足すると ガン、脳、心血管病、糖尿病、関節症等を招く 医学博士 齊藤嘉美 著

発行：介護老人保健施設 むくげのいえ

足立区西新井本町1-25-36

お問い合わせ：03-5838-0788

