

ごあいさつ

こんにちは。快整体院の秋山弘明です。暖かくなり、雑草も勢い良く生えてくる季節になりました。この時期には、草取りで腰やヒザを痛める方が多くいらっしゃいます。ヒザについて草取りで特に注意していただきたいのが、しゃがんでいる時つま先を外側に出して、下腿(ヒザから下の部分)を外側にねじってしまっている体勢です。



無意識にやっていることが多いようです。これが原因でヒザ関節の歪みを作り、痛みを発症させることがありますので、気を付けていただきたいと思います。

今回は食事で健康シリーズのPART4です。

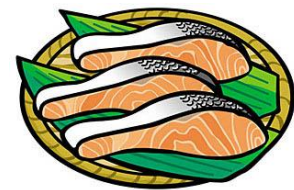
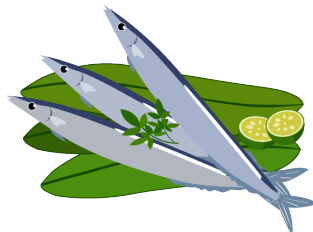
女性に不足しがちな「ビタミンD」

魚は体にいい脂が豊富に含まれている健康食品ですが、もう一つどんどん食べると良い理由があります。

魚は、女性の半数近くが不足している「ビタミンD」の補給源になるからです。成人女性の4割もの人が週に1~2回しか食べていないという統計があり、魚離れが大切な栄養素の欠乏を招いています。ビタミンDは、丈夫な骨づくりに欠かせない栄養素です。骨の主要成分のカルシウムが体内に吸収されるのを助けるほか、骨づくりに大切な役割を担います。

ビタミンDが不足すると、副甲状腺ホルモンが増えます。副甲状腺ホルモンは、食品から吸収されなくなったカルシウムを補うために、骨からカルシウムを奪ってしまいます。骨を丈夫に保つためには、ビタミンDを補給することが絶対不可欠なのです。

ビタミンD不足は、食事で解消できます。やはり魚に勝る補給源は無く、なかでも飛び抜けて豊富なのがサケです。サンマ、サバなどの青魚、ジャコ類なども積極的にとると効果的です。



日光浴もビタミンDの補給源になります。男性なら半そで半ズボンで真夏の日差しを20分間ほど週3回も浴びれば、十分にビタミンDがつくれます。

ビタミンDは紫外線によってコレステロールをもとにつくられます。必要量の半分ほどはこうして体内でつくられ、あとの半分は魚などの食べ物からとり入れられます。

血液中のビタミンD濃度の検査によると、驚くことに、男性の4人に1人、女性ではやはり半数近くの方がビタミンD不足だという結果が出ているそうです。

その原因は、日光浴が健康上のマイナスだと考えられているからです。たしかに、女性にとって紫外線は大敵で、体内で活性酸素を増やして老化を進め皮膚がんなどの病気を引き起こすこともあります。それだけでなく、しみ、しわなどの美容上のトラブルを招きます。

こうしたことから、ほとんどの女性にとって日光を浴びることを避けるのが当たり前になってきています。その結果、ビタミンD不足におちいっています。

ビタミンDは日本では軽視されているビタミンですが、免疫力を高めて病気になりにくい体を作るという点でも、非常に重要なビタミンです。

たとえば、かぜの予防にはビタミンCが効果的であることはよく知られていますが、最近の研究で、ビタミンDも有効であることがわかってきました。ビタミンDは、かぜのウィルスに対抗する免疫力を増強します。かぜにともなう鼻水、鼻づまりなどの症状も軽くします。

2月から3月にかけて、ビタミンDの血中濃度は年間を通して最低になります。この時期にかぜがはやるのは、ビタミンD不足で免疫力が落ちていることも一因と考えられています。

このように、ビタミンDは、健康な生活を営むうえで欠かせない栄養素です。アメリカの研究調査でも、次のようなさまざまな効能が報告されています。

- 摂取量が少ないほど、脳梗塞のリスクが増加する
- 発がん率が低下する
- 内臓脂肪の蓄積を抑える
- 高血圧を予防する
- 骨折を防ぐ

などなど、他にも多くのメリットがあるようです。

下記のビタミンD含有量を参考にして、摂取量のアップを試みましょう。

魚・卵は100g当たりのビタミンD(μg)

ニジマス(別名:レインボートラウト)(生)10~12
樺太ます(別名:ピンクサーモン、オホーツクサーモン)(生)22
紅鮭(別名:ソックイ)(生)33
白鮭(別名:秋鮭、時鮭)(生)32
銀鮭(生)15
クロカジキ(生)38
マカジキ(生)12
メカジキ(生)11
クロマグロ(赤身、生)5
メジマグロ(クロマグロの幼魚)(生)12
びんなが(別名:ピンチョウマグロ)(生)7
ツナ缶 2~4
さんま(生)19
サンマ缶詰 12~13

まあじ(生)2
いわし(生)9~11
さば(生)11
さば(水煮缶)10~11
さば(味付け缶)5
ヒラメ(天然、生)3
ヒラメ(養殖、生)18
卵 1.8
鶉の卵 2.5

キノコ・しらす干しは20g当たりのビタミンD(μg)

きくらげ(ゆで)8
白きくらげ(ゆで)18
しいたけ(生、干し椎茸ゆで)0.4
しめじ 0.3~0.4
しらす干し 9~12

日本人の魚離れが叫ばれて久しい昨今ですが、より積極的に魚を食べることをおすすめします。