

# サプリメントに頼らない生活



薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)

## (44) 過剰になると危ないビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収を増やし、骨の形成を促進するビタミンです。直接摂取するだけでなく、日光を浴びる

ことで食品に含まれるビタミンD前駆物質から体内で生成されます。さらに、肝臓と腎臓で必要なたんぱく質を受け、活性型となって効果を発揮します。

食事中のビタミンD摂取目安量は、成人で1日5・5マイクログラム。微量で効果を上げる活性の高い物質です。日本人の食事では、キノコ類や、カツオ・サケなどの魚からビタミンDを

摂っています。脂溶性ビタミンなので、脂肪を含む動物性食品や、炒め物のような油を使った調理により効率よく摂取できます。「国民健康・栄養調査」によると、成人の平均摂取量は7・6マイクログラムで必要量を満たしています。

ビタミンDは脂溶性で体内に蓄積されるため、過剰に摂ることで問題を起します。上限の目安は1日100マイクログラムです。血液中のカルシウム濃度を高める作用により、過剰にとり続け

ると、血管壁や腎臓、心筋などの筋肉組織にカルシウムが沈着し、動脈硬化・腎障害など重大な疾病をまねきます。医療では、骨粗鬆症の治療で十分な量の活性型ビタミンD製剤を使い、適切なカルシウム代謝を保つようにしています。食事中から摂取するものと、日光浴で生成されるビタミンDの量であれば、必要なカルシウム吸収能力を制御できますが、サプリメントで過剰のビタミンDを追加することは危険です。

活性が高く蓄積されやすいという性質を忘れないようにしましょう。



# 代々木歯科コーナー 連載

## 調理法の工夫

フレイル予防について

前回はたんばく質の摂取量を増やすことが大切という事をご紹介しました。

今回はトレーニングを行い食べられる口作りも大切ですが、調理の工夫により食べ物を食べやすくする方法についてご紹介

まず、噛みやすくする工夫について4つ紹介します。

①お肉の筋や根菜類の繊維を断つ、②表面に切れ込みを入れる、③肉を叩く、④一口大の大きさに切る事等です。

次に、飲み込みやすくする工夫について3つ紹介します。

①よく煮込むことで柔らかくする、②裏ごしや

ミキサーでなめらかにする、③片栗粉やトロミ剤でトロミを付ける等で

いずれの場合も調理の手間がかかる為、簡単調理の方法についてもご紹介

・電子レンジでの調理は鍋やフライパンを用いずに肉や野菜の蒸し料理を手軽に作る事が出来ます。

## フレイル予防のための食生活②

その55 歯科医師 上田英範

・冷凍食品の活用は調理済みの食品や野菜を手軽に採ることが出来ます。・レトルト食品の活用は野菜炒めの素など調理の手間を省くことが出来ます。

最後に、食事は栄養を摂る事だけでなく、家族の方やお友達とのコミュニケーションを楽しむ時間でもあります。調理から食事までを楽しむことが、一番身近なフレイル予防かもしれません。



## 必要な人に必要な介護を 介護従事者の処遇改善を

### 署名にご協力下さい

介護保険制度は、改定の度に給付削減と負担増が繰り返されて、「保険あって介護なし」という実態がますます酷くなっています。また介護現場の人手不足も深刻です。制度改善を求める国会請願署名に取り組んでいきます。請願内容は①必要なサービスを受けられるように制度を改善する、②保険料、利用料、施設入所費などの負担軽減、③

請願書表紙: 介護保険制度の改善、介護従事者の処遇改善等を求める請願署名。氏名、住所、電話番号の記入欄あり。

### 手洗い

石けんでこまめに手を洗う。

手に付いたウイルスが洗い流される

### 手指消毒

手指の消毒をする

手洗いの後にするとより効果的

### うがい

日常的にうがいをする

喉についたウイルスを洗い流す

### マスク

咳、くしゃみが出る時はマスクを着用

飛沫感染を防ぎ、鼻と喉の乾燥から身を守る

## インフルエンザに注意 予防を心がけよう

これから、インフルエンザの流行に注意が必要となります。インフルエンザは高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。インフルエンザから身を守り、流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないこと、そして周囲にうつさないようにすることが重要です。

予防接種だけでなく、一人一人が日常生活で「かからない」「うつさない」対策をしていくことが大切です。

①手洗い、②手指消毒、③うがい、④マスクの着用(咳エチケット)などがあります。日頃から心がけてみましょう。