

## 志野医師からひと言：健康寿命とビタミン D

健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)とビタミン D について考えてみたいと思います。一般にビタミン D は骨の形成やカルシウムの吸収に関係するとされています。従って、不足すると骨密度の低下や骨折のリスクが高まって、健康寿命に影響しそうです。

さらに、ビタミン D は、筋力の低下や免疫系、心血管系、認知機能などにも関連するといわれていて、特に高齢者の健康状態と関連が深そうです。

ビタミン D を少しでも食品から摂取するためには、脂ののった魚(サケ、サバ、イワシなど)やきのこ類(特に干しシイタケ、きくらげ、マイタケ)、卵黄などが良いといわれます。また乳製品、小魚、大豆製品などカルシウムを含む食品と一緒に取ることも効果的です。その他、適度な運動や日光にあたることも大切です。少しでも意識して生活してみましょう。

(栄養に関してのお問い合わせは、栄養科又は外科外来にご連絡ください。)

