

ビタミン D がコロナウイルスに有効？

世界各国で流行が止まらない新型コロナウイルス。それに伴い、世界中で新型コロナウイルスについての研究や分析が進められています。その中での研究報告に、体内のビタミン D 濃度が高い人はコロナウイルスでの死亡率と感染率が低いという報告があったというのです。しかしこれらの研究はまだ途中段階であり決定的ではなく、結論付けることはできていません。確かにビタミン D は免疫システムにも有益だとされており、抗ウイルス作用、抗炎症作用を有しているとされています。よくわからないけど、摂っておいたほうがいいのでは！？とも思ってしまうよね。

新型コロナウイルスの予防法はウイルスへの接触機会を減らし、自分たちの身体の抵抗力を高めること、が一番ではあることを前提に、今回はビタミン D についてお話したいと思います。

ビタミン D とは？

ビタミン D には D2～D7 までの種類があります。一般的には活性を有するものとしてキノコなど類に多く含まれるビタミン D2(植物由来)と魚類や卵などに多く含まれるビタミン D3(動物由来)が知られています。現時点では両者の換算は難しいため、食事摂取基準でも両者を区別せずに示しています。

ビタミン D の働き

① 骨を丈夫にする

体内でのビタミン D は肝臓や腎臓で活性化されて、腸管からのカルシウムの吸収を促進する働きがあります。これにより血中のカルシウム濃度を高め、骨を壊す細胞(破骨細胞)の働きを抑制することで骨を丈夫にし、骨折を予防すると考えられています。

② 免疫機能を調節する

体内に侵入したウイルスや細菌などに対して、過剰な免疫反応を抑制し、必要な免疫機能を促進します。風邪、インフルエンザ、肺炎などの感染症への効果も期待されています。

ビタミン D 濃度を上げるには？

① ビタミン D が多く含まれる食品を食べる

ビタミン D はキノコ類、魚介類、卵類、乳類に多く含まれています。

身近な食品でいうと、キノコならキクラゲや干しシイタケ、マイタケに、鮭、まぐろ、イワシなどの魚、魚類の肝臓、卵黄などに多く含まれています。

☆ビタミン D は脂溶性ビタミンなので、油と一緒に摂ると吸収率が上がります



② 紫外線に当たる

皮膚が直接日光に当たることによって体内でビタミン D が生成されます。これは屋内で窓越しに日光に当たってもビタミン D は生成されません。

☆目安として、夏なら木陰で 30 分、冬なら手や顔に 1 時間ほど、日に当たるように心がけてみてください。

〈欠乏すると〉

ビタミン D が欠乏すると小児では「くる病」、成人では「骨軟化症」の発症リスクが高まります。成人、特に高齢者において、ビタミン D 欠乏とは言えないビタミン D 不足の状態であっても、それが長期になると、骨粗鬆症や骨折のリスクが高まります。ビタミン D が不足状態にある例は、高齢者で特に多いことが日本でも報告されています。

◎ビタミン D の欠乏、不足が考えられるケース

- ・母乳のみで育てられている(いた)幼児 …母乳にはビタミン D が十分含まれていません。
- ・高齢者…高齢者の皮膚は若い時と比べてビタミン D 生成効率が悪く、また、ビタミン D を活性型にする腎機能が低下している場合も多いです。
- ・皮膚の色の濃い方…濃い色の皮膚は日光からビタミン D を生成されにくいと言われています。
- ・クローン病などの脂質処理機能に障害のある方…ビタミン D の吸収には脂質が必要だからです
- ・肥満の方…体脂肪がビタミン D に結合し、ビタミン D が血中に入るのを阻害します。

〈過剰になると〉

ビタミン D は脂溶性ビタミンのため過剰による健康障害が起こります。ビタミン D を摂りすぎると高カルシウム血症が起こり、血管壁や腎臓、心臓、肺などに多量のカルシウムが沈着します。そのため腎機能障害や食欲不振、嘔吐、見当識障害、心拍リズム異常を発生させることがあります。

紫外線による皮膚でのビタミン D の生成は調節されており、必要以上のビタミン D は生成されません。したがって、日光の当たりすぎで、このような過剰症にはなりません。過剰症が起こる原因はほぼサプリメントの過剰摂取と言われています。サプリメントは量を守り、上手に活用するようにしましょう。

ビタミン D レシピ

干しシイタケと切り干し大根のきんぴら

(2人前)

- ・切り干し大根 15g
- ・干しシイタケ 2~3枚
- ・人参 40g
- ・ごま油 大さじ 1/2
- ・白いりごま 適量

合わせ調味料

- ・シイタケ戻し汁 50ml
- ・醤油 大さじ 1弱
- ・さとう 大さじ 1/2弱
- ・みりん 大さじ 1/2弱



- ① 切り干し大根と干しシイタケは戻しておきます。切り干し大根は水気をしっかりと絞ってほぐしておきます。
- ② 人参を細切りに、干しシイタケも水気を切って、軸を取り除き、細切りにします。
- ③ ボウルなどに合わせ調味料を入れ、混ぜておきます。
- ④ 熱したフライパンにごま油を入れ、干しシイタケ、切り干し大根、人参を入れて、人参に火が通るくらいまで炒めます。
- ⑤ 合わせ調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒め、白いりごまを入れたら完成です。