



日本人の8割がビタミンD不足

日本人の女性75歳以上

1,393人を研究したところ、
ビタミンD欠乏（血中20ng/mL未満）の
方は、25ng/mL以上の方と比べ

転倒リスクが1.4倍

乳がんの研究（米国）では、
ビタミンD欠乏（血中20ng/mL未満）の
方は、60ng/mL以上の方と比べ

発症リスクが5.5倍

大腸がんでは、世界17の研究を解析したデータより

ビタミンD欠乏（血中12ng/mL未満）の方は、35～40ng/mLの方と比べて

発症リスクが1.4倍

インフルエンザなどのウイルス感染症では、

血中ビタミンD濃度の低い方は、

発症リスクが1.7倍

ビタミンDは食品ではサケやイワシ、サンマなどの
魚に多く含まれます。その他にキノコにも含ま
れますが、十分な量が摂れないことと、魚とは
違い体内で活用され難いタイプです。

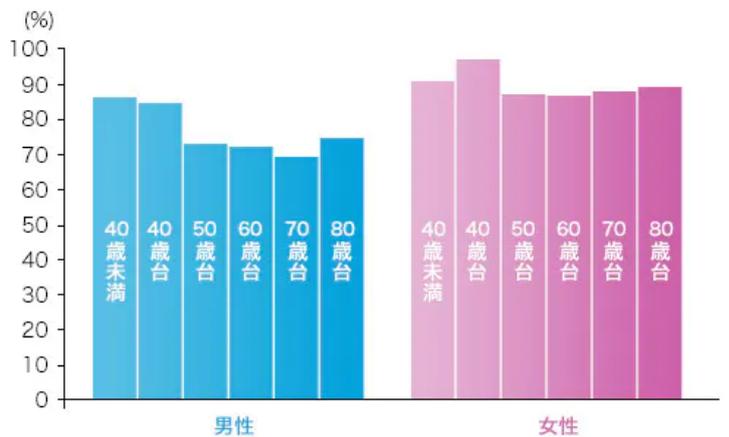
（魚は**ビタミンD3**、キノコは**ビタミンD2**）

ビタミンDの研究を行う神戸学院大学栄養学部の
田中清教授は「**免疫維持にはビタミンDの充足が
重要だと考えられる**」「**ビタミンD源となる魚の
摂取量が減り、日焼けを防ぐためにUVケアを徹**

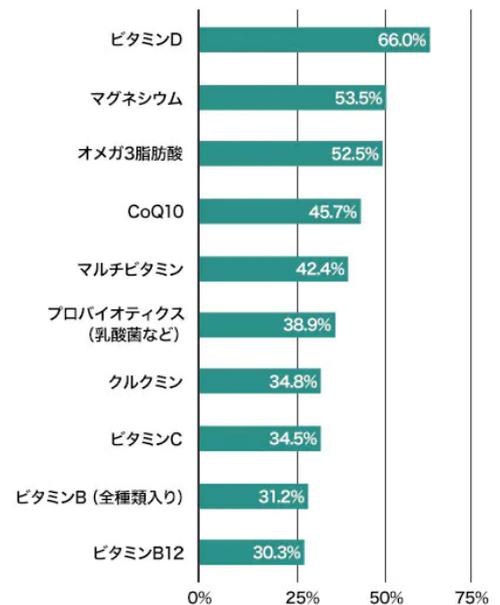
底する習慣が浸透したことで、日本でも**ビタミンD不足が深刻化**している。魚食量
が少ない、緯度が高く紫外線が弱いといった地域では、国が牛乳にビタミンD強化
を義務づけていたり（カナダ）、妊婦や乳幼児に無償でビタミンDサプリメントを
配布する（英国）といった対策を講じている」と話しています。

当院では、健康長寿のためにビタミンD製剤を処方しております。

日本人の約8割が「ビタミンD不足」



ビタミンDは米国で購入されるサプリメントの1位
米国の消費者が2019年に購入したサプリメントランキング、%



東洋クリニックおだわら toyo-sawano.com

0465-20-4122 (予約制)