



令和8年1月号

神の前キッズデンタルパーク
令和8年1月発行 栄養士

今月のテーマ：注意喚起！冬場はビタミンD不足に要注意！

近年、ビタミンDが不足している人は非常に多く、さらにその傾向が強まっていることが報告されています。特に冬場は、日照時間が短くなる、肌の露出が減り日光を浴びる量がさらに少なくなるといった理由からビタミンDの生成が大きく低下します。



ビタミンD欠乏で起こりやすいおもな病気・症状

子ども

- くる病（骨の形成不良）
- 骨の変形
- 成長遅延
- 歯の発育不良

大人

- 骨軟化症（骨が弱く傷みやすくなる）
- 骨痛（腰・脚・背中など）
- 筋力低下、筋肉痛
- 疲れやすい、倦怠感
- 骨折リスクの増加

全年齢で起こる可能性のあること

- 免疫力低下（感染症にかかりやすくなる）
- 気分の落ち込み（うつ傾向との関連）
- 慢性痛の悪化
- 食物アレルギー



- ビタミンD不足の子どもはアトピー性皮膚炎が重症化しやすい
- 妊娠中のビタミンD不足は、子どもの喘息リスク増加と関連がある可能性が高い
- 成人は喘息が悪化しやすい



ビタミンDを摂取すると インフルエンザ発症率が低くなる！

ビタミンDには免疫機能を調節する働きがあり、インフルエンザの予防に有効であると報告されています。

○対象：6～15歳の日本の子ども334人

○調査内容：半数の子どもにはビタミンD3を毎日投与
残り半数はビタミンD3を摂取なし

○結果：ビタミンD3を摂取した場合

インフルエンザ発症率が42%低かった。

参考文献：Am J Clin Nutr 2010

片頭痛のリスクを下げるビタミンD

片頭痛とは、頭痛発作を繰り返す病気です。
ビタミンDは骨や免疫だけでなく、神経系にも関わることがわかっています。

○対象：2001～2004年に参加した成人 9,142人

○調査内容：片頭痛の有無（自己申告）
血液検査、ビタミンD濃度測定

○結果：最も濃度が高いグループは、最も低い
グループと比べて片頭痛のリスクが
約16%低かった。

参考文献：参考文献：Shunfa Han et al.

ビタミンDを上手に摂取しよう

日照不足や紫外線対策などで、ビタミンDが不足しがちな現代人に対し、きくらげ、紅鮭、しらす干し、煮干しなどの食品（QRコードより、過去のミラクルレシピ参照）あるいはサプリメントを積極的に活用し、十分な量を補給するようおすすめします。



詳しくはこちら▶▶

過去のミラクルレシピでも
ご紹介しています♪



令和6年11月号

令和6年12月号

★おすすめ

ビタミンDサプリメント！

ヘルシーパス
ビタミンD
医療機関販売価格
¥1,680円（税込）



容量 60カプセル
約2ヶ月分

現代人に不足しがちな
オメガ3脂肪酸を含む亜麻仁油を配合。

◆ビタミンD入りごはん



材料（2合分）

- お米 2合
- 水 適量
- ヘルシーパス「ビタミンD」4粒



ビタミンDを4粒
離して埋める



作り方（2合分）

- お米を研ぎ、30分浸水させ炊飯
- 炊きあがったらすぐにビタミンDカプセルを4粒投入する
カプセル同士がくっつかないよう、離してご飯に入れる
- 2～3分蒸らして、良く混ぜる
- 盛り付けたら完成!!



4

完成！

炊いたご飯に
混ぜるだけ！



カプセルが苦手な方でも、毎日の食事で簡単に摂取できます♪
色、風味も変わらずご家族にも気づかれにくいです。