

## ビタミンDの新効果

東海学園大学教授  
農学博士 西堀すき江

### 最近判ってきたビタミンDの新効果

・筋肉増強      ・肥満予防      ・ガン予防

#### \* ビタミンDを多く含む食材

魚介類      : しらす干し、うなぎ、サケ、サンマ

キノコ類    : シイタケ、キクラゲ、シメジ、マイタケ

卵類        : 鶏卵、うずら卵、ピータン

#### \* 注目情報：厚生省の調査報告

成人女性の約 50%が体内でビタミンDが不足している。これにより転倒などを招く筋力の低下を引き起こす恐れがある深刻な状況が懸念される。

さらに、ビタミンD不足は、肥満・ガンの発症にもかかわっている可能性が高い。

従来はビタミンDというとカルシウムの吸収をよくするとか軽い意味でとらえられていたが、今では健康寿命を左右する筋肉の強さであるとか、今増加している肥満とかガンにも多少関与することが分かってきた。

#### \* ビタミンDの種類

注目 ビタミンD2

注目 ビタミンD3

更には、ビタミンD4~D6~D7までである。

最初はビタミンD1と名づけたが、これは混合物であったのでこのように分かれた。ビタミンD2とD3が、現在我々の体の中でいろいろな生理作用を行っていることがはっきりしている。

ビタミンDの中でも注目されているビタミンD2とビタミンD3は、それぞれ効果が異なるため、どんな食材をどう食べるかによって健康効果に大きな差が出てくる。

### 世界の医学界が注目しているビタミンDの新効果その

ビタミンDの働き

ビタミンD3：衰弱した筋肉に栄養素を導入し、元気に働く筋肉にする。また、肥満防止のため、肥大した脂肪細胞を監視する役割があり正常な脂肪細胞にする。

ビタミンD2：ガン細胞に栄養を補給する道を断ち、ガン細胞を死滅させる効果があ

る。

- \* 新情報：ビタミン D3 は、加齢によって減少する筋肉（速筋）を増やし、転倒の危険度を 50%減らすことが判った。さらに肥満の予防に有効であることが判明した。（アメリカ健康栄養実験調査）

- \* 筋肉の種類

速筋（強い力）=重い物を持ち上げたり、階段を下りる時に使う筋肉。ビタミン D3 摂取により増加する。

遅筋（弱い力）=姿勢を保つとき働く筋肉。

速筋の方は、運動しなくても増やしてくれるという効果がある。

- \* ビタミン D3 摂取による筋肉の増加

力の強い筋肉（速筋）の割合

ビタミン D3 摂取前 : 31%

ビタミン D3 摂取 3 ヶ月後 : 34%

筋肉の重さに換算すると、ビタミン D3 摂取によって約 600g の筋肉が増加した。

- \* 筋肉を増強して肥満を防ぐため、最も効果的な**ビタミン D3** 食材は **魚介類**

サンマ、タチウオ、うなぎ、しらす干し、鮭

中でもお勧めは、**しらす干し**

しらす干しは、他の食材よりも比較的多く D3 を含む、内臓に D3 は比較的多い。それと、リジンという必須アミノ酸が多いので、筋肉を修復したり増加したり 2 つの相乗効果によりしらす干しがよい。

- \* 筋肉増強・肥満を予防・改善にお勧めのビタミン D3 食のうち、

しらす干しは、**よく干してあるものの方が効果がより高い。**

ビタミン D3 は紫外線によって増える。（別名 サンシャインビタミン）

身体の中にはビタミン D の前駆体みたいなコレステロールの一種であるが、これが紫外線に当たることによりはじめてビタミン D になる、しらす干しも同じようなことで、太陽(紫外線)に当たった方がよい。

微乾燥のしらす干し      ビタミン D3 --→46μg/100g

半乾燥のしらす干し      ビタミン D3--→61μg/100g      D3 に関しては乾燥が有効

よく乾燥したしらす干しは、食べる前に 10 分間ほど日光浴させるとさらにビタミン D3 が増えて一層効果的である。窓際にお皿にラップして 10 分間置く。

しらす干しは、大豆食品と一緒に摂ると効果を最大限に高められる。

大豆食品：煮豆、豆腐、豆乳、枝豆、納豆      特に**枝豆**がよい。

枝豆に多く含まれる葉酸があるが、これが D3 と共により効果を高める。

しらす干しを食べると D3 が腎臓にいき、活性型となり効果を発揮する。

しらす干しを大豆食品と一緒に食べると、大豆イソフラボン(女性ホルモン)が加わるにより一層活性型となり効果を発揮する。筋肉を増強し、エネルギー効果により脂肪の燃焼もよくなる。

ビタミン D3 の効果を最大限に生かすため、しらす干しと枝豆は油を使って調理すると良い。ビタミン D3 は脂溶性のビタミンなので、油で調理することで吸収がよくなる。

お勧め料理：しらす干しと枝豆のかき揚げ、しらす干しと枝豆のマリネ、

しらす干しと枝豆のカリカリ炒め

よく乾燥したしらす干しを、さらに 10 分間、日光浴させて枝豆と一緒に油で調理して夕食に摂るとより効果的

肥満抑制ホルモンの対内リズムは

アドレナリンやインスリンは夕方になると動きが活発になるので、活発になる直前が良い。

#### 世界の医学界が注目しているビタミン D の新効果その ① :

- \* 新情報：キノコに含まれるビタミン D2 には、ガン細胞の増殖を抑え、さらにガン細胞への栄養を阻害して兵糧攻めにする働きがあることが判明(食品総合研究所)

キノコ類：

シイタケ、マイタケ、シメジ、キクラゲ 特にお勧めは **マイタケ**

ビタミン D2 のもと、エルゴステロールがガン細胞には有効である。

**ガンを強力に防ぐお勧めのビタミン D2 食材である“マイタケ”**は、日の当る所に置いておくと効果が弱まる惧れがある。

そこで、太陽の当たらないところで保存すると良い。

- \* キノコ類のビタミン D2 含有量(mg/100g 中)

マイタケ：780、シメジ：486、キクラゲ：387、シイタケ：306

マイタケの効果をさらに高めるには、マヨネーズを使って調理すると良い。

マヨネーズ味噌汁

マヨネーズには油が入っているので D2 の吸収が良い。またマヨネーズには卵が入っている。

更にビタミン E も入っているが、ビタミン E もガンの増殖を抑えてくれるので効果が高い。

味噌汁の中に 4 人分でマヨネーズ大さじ 2 杯くらい、マイタケは 20g くらいを加

えるだけで良い。

- \* ビタミン D2 とビタミン D3 の健康効果は、食材から摂取した分と体内で作られる分が一緒に働くことで最大限に発揮される。

筋肉増強、肥満を予防・改善、ガン予防に効果的なビタミン D2、ビタミン D3 の働きを高めるためには、1日1回、最低15分間は日光浴することを心がける。

日光浴するときに腕の内側や足の裏など、色の白い部分を積極的に日に当てると良い。