

# 第 408 回 大阪大学臨床栄養研究会 (CNC)

## 第 80 回 小児医療センターセミナー

※本研究会は医学系研究科 単位認定セミナーです

日時：令和 4 年 10 月 17 日 (月) 18:00~

場所：大阪大学医学部講義棟 2 階 B 講堂 (吹田市山田丘 2-2)

Zoom によるオンライン同時開催

Web による参加方法は別紙をご参照ください

### ビタミン D 栄養に関する最近の話題 ～ビタミン D 不足の現状と生活習慣から見る栄養改善のヒント～

大阪樟蔭女子大学健康栄養学部健康栄養学科公衆衛生学研究室  
教授 津川 尚子 先生

ビタミン D の栄養指標となる 25-hydroxyvitamin D (25OHD) の血中濃度低下は、骨折リスクを上げるだけでなく、転倒や心血管疾患、免疫、感染などに関連することが報告されている。ビタミン D は、食事と紫外線照射による皮膚での産生によって供給されるため、季節変動は当然のことながら個人の食生活やライフスタイルに大きく影響される。日本人、特に女性では血中 25OHD 濃度は 20 ng/mL 未満 (欠乏) が半数以上を占め、若年女性では 8~9 割に及ぶ場合もある。日本人の主なビタミン D 摂取源は魚類であるが、魚介類摂取量は 2000 年以降年々に低下している。一方、日本人の食事摂取基準 2020 年版では目安量が 5.5  $\mu\text{g}/\text{日}$  (2015 年版) から 8.5  $\mu\text{g}/\text{日}$  に引き上げられた。日常生活での適度な日光浴を前提に策定されたものであるが、8.5  $\mu\text{g}/\text{日}$  は血中 25OHD 濃度を 20 ng/mL 以上に維持するには十分ではない。ビタミン D 栄養の低下には近年の日光を浴びにくい生活スタイルまたは日光を避ける行動、さらには疲労・ストレスなど精神的要因も原因となる。ビタミン D 栄養の経年変化を母乳中濃度で比較したところ、2016 年~2017 年の母乳は 27 年前の母乳に比べて  $\text{D}_3 \cdot 25\text{OHD}_3$  濃度ともに明らかに低下していた。さらに、コロナ禍での外出自粛はビタミン D 栄養低下を招き、低ビタミン D 栄養状態は COVID-19 の重症化と関連する可能性もある。ビタミン D 栄養は全てのライフステージで改善すべき問題であるが、改善し難い理由の一つに個人の気づきが無いことが挙げられる。自らの血中 25OHD 濃度を知ることができない一般健常人に対して栄養改善を勧めるには、簡易栄養調査表の利用などで気づきを促し、ビタミン D 含有食品の摂取方法や積極的なライフスタイル改善の情報発信が重要になるだろう。

世話人：小児科学 木村武司先生

E-Mail : [tkimura@ped.med.osaka-u.ac.jp](mailto:tkimura@ped.med.osaka-u.ac.jp)

## オンラインによる参加方法について

今回は、Zoom を使用いたします。

参加ご希望の方は、下記メールアドレスに ご所属・お名前・ご連絡先メールアドレスをお知らせください。追って、参加方法についてのご案内お送りいたします。

- 申し込み先：[jimu@endmet.med.osaka-u.ac.jp](mailto:jimu@endmet.med.osaka-u.ac.jp)

- 申込先：大阪大学大学院医学系研究科

内分泌・代謝内科学 企画室 宛て

- 申込締切：令和4年10月12日（水）16：00まで

※学生の方へ

オンラインで実施する研究会における出席票の司会者確認印は指導教員印が良いものとされています。