



しゅうじつ薬局だより 第32号

就実大学薬学部附属薬局

令和4年3月号

岡山市北区田益 1291-1 TEL:086-294-9100

しゅうじつ薬局



★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。

★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

薬局HP

コロナ予防でビタミンDをがっちり摂ろう！

管理薬剤師 松本かおり

ビタミンD (VD)は、骨を丈夫にする働きに加えて、免疫を強化する働きも注目されています。VDは食事から摂るか、紫外線(特にUV-B)を浴びることにより皮膚で作られます。最近は新型コロナ対策で外出が減って紫外線に当たる機会が減り、VDの産生が不足がちです。

☆食事からのVDの一日摂取量の目安(日本人):8.5μg

VDには植物由来のD2と動物由来のD3があり、どちらも体内での働きは同じです。表1のように、サケなどのマス類に多く含まれています。



表1

おすすめ食材	ビタミンD(μg)
★サケ(100g)	33.0
マグロ(100g)	3.6
サバ(100g)	4.3
卵(1個50g)	1.9
チーズ(100g)	0.2

「日本人の食事摂取基準 2020年版」より

☆皮膚でVDを作るために必要とされる日光浴の時間

紫外線量は季節と地域により異なり、岡山では同じくらいの緯度である大阪のデータ(表2)を目安にしましょう。顔と両手の甲を露出した状態で10μgを産生するために必要な時間です。

表2：顔と両手の甲を露出した状態で10μgのVDを産生するために必要な日照暴露時間

測定地点 (緯度)	3月			9月		
	9時	12時	15時	9時	12時	15時
大阪(北緯34度)	70分	18分	70分	33分	13分	50分

国立環境研究所 地球環境研究センター ビタミンD生成・紅斑紫外線量情報より



日焼け止めクリームの使用や窓ガラスを通すと、VDを作るUV-Bがカットされるので要注意です。

食事からの摂取や日光浴が難しい場合は、VDのサプリメントの使用もおすすめです。



栄養素『フィトケミカル』

フィトケミカル(ファイトケミカル)という言葉を知っていますか? 「フィト」=植物、「ケミカル」=化学成分という意味で、野菜や果物の色素、香り、苦みなどに含まれる機能性成分のことです。必須栄養素ではありませんが、体にとって良い作用をするため、ぜひ摂取したい重要な成分です。



フィトケミカルと期待される効能!

野菜や果物には様々な色があります。食卓に彩りを取り入れることは、目で楽しむだけでなく、栄養学的にも意味があります。

<h3>クロロフィル (緑)</h3> <p>ピーマン 抗酸化作用 ほうれん草 コレステロール値上昇抑制 抗ガン作用</p>	<h3>赤 リコピン・カプサンチン</h3> <p>パプリカ 抗酸化作用 すいか 血流改善 トマト 風邪予防 抗菌作用</p>
<h3>Bカロテン・ゼアキサンチン (黄)</h3> <p>とうもろこし 抗酸化作用 人参 抗ガン作用 皮膚や粘膜の保護 視力低下・眼病予防</p>	<h3>白 イソフラボン・硫化アリル</h3> <p>大豆 更年期障害の緩和 骨粗鬆症の予防 玉ねぎ 抗ガン作用 免疫力向上</p>

他にもアントシアニンなど、様々なフィトケミカルがあり、体にとって良い作用が期待できます。色々な種類の食材を使用し、彩り豊かな食卓を心がけましょう。参考：山梨県厚生連HP、健康長寿ネットHP



しゅうじつ薬局情報

令和4年3月は「タンパク質を摂ろう!」と題して、タンパク質に関する資料を掲示・配布いたします。ぜひ薬局にてお受け取りください。

★お知らせ

しゅうじつ薬局だよりは令和4年4月より2か月に1回の配布へ変更します。何卒よろしくお願ひ申し上げます。



ダジャレクイズ

本屋さんで、買いたいの
に買えないジャンルの本
はなんでしょう?

【ヒント】売ってもらえません。



(いぬやま)いんやま