

## ビタミンDの十分な摂取

ビタミンDの必要量は年齢、性別と健康状態によって異なります。下記の表では健康な人の一般的なガイドラインを示しています。

年齢	小児	男性	女性	妊娠中	授乳中
生後から13歳まで	200 (IU)*				
14-18歳		200 IU	200 IU	200 IU	200 IU
19-50歳		200 IU	200 IU	200 IU	200 IU
51-70歳		400 IU	400 IU		
71歳以上		600 IU	600 IU		

\*ビタミンDが日光暴露によって合成されないという仮定に基づきます。

\*国際単位 (IU)

## ビタミンDの供給源

ビタミンDはビタミンD2とビタミンD3の大きく2つの形から成っています。ともに体内のビタミンDレベルを上げます。ビタミンD2は主に植物性の食物に多く含まれ、ビタミンD3は動物性の食物に含まれており、日光の暴露を受けて体内で生成されます。ビタミンDは食物、サプリメントと日光から得ることができます。北米の気候では、10から15分間、日光を皮膚に直接当てると十分な量のビタミンDを生成することができます。しかし、冬季に日光の量が少ない場合、食物やサプリメントからビタミンDを摂取する必要があります。

食物源	ビタミンD3 含量(IU)
タラ肝油 大さじ1	1360
新鮮な鮭 3オンス	794
* ビタミン含有量は天然、養殖または缶詰によって異なります。	
調理済み鯖 3オンス	388
水入りのツナ缶の水をきったもの 3オンス	154
ビタミンD強化牛乳 1カップ	115-124
強化朝食用シリアル 1カップ	100
ビタミンD強化オレンジジュース 1カップ	100
強化ヨーグルト 6オンス	80
強化マーガリン 大さじ1	60
イワシのオイル漬けのオイルをきったもの	46
全卵 1個	25
スイスチーズ 1オンス	6

## サプリメント

魚や乳製品を食べない場合、ビタミンDサプリメントを飲む必要があります。マルチビタミンには通常 400IU のビタミンDを含みます。ビタミンD剤単独で摂取しても結構です。ヘルスケアプロバイダーと、どのタイプのサプリメントをどれだけ飲むのが良いか相談してください。

ある種の健康状態の方や、より大量のビタミンD摂取の必要性がある方は、処方箋によるビタミンD摂取が必要かもしれません。ヘルスケアプロバイダーが説明してくれます。検査をせずに大量のビタミンDを摂取することは避けてください。