

第8回 アスリート注目の栄養素！ビタミンDについて



みなさん、こんにちは。
 今回は「ビタミンD」についてのお話をします。
 もしかしたら、あまり詳しく知られていない栄養素かもしれませんが、とても大切な栄養素です。最近ではアスリートにとって、特に重要な栄養素だと考えられており、注目されています。

ビタミンDの特徴

食品からの摂取だけでなく、日光の紫外線を浴びることで皮膚で作ることができる¹⁾

ということは...
 特に、日照時間が短い冬は、食品からしっかり摂るべし！

カルシウムの吸収を助けて、骨を丈夫にする¹⁾

脂溶性のビタミンなので、油（脂）と一緒に摂取すると吸収がよくなる¹⁾

食品から摂取するビタミンDは8割程度を魚介類から摂取している¹⁾

筋肉の回復に関わったり、アスリートにとってとても重要な栄養素²⁾

1日に摂るべきビタミンDの量は？

ビタミンDの食事摂取基準(μg)¹⁾

	男性		女性	
	目安量	耐用上限量	目安量	耐用上限量
6～7歳	4.5	30	5.0	30
8～9歳	5.0	40	6.0	40
10～11歳	6.5	60	8.0	60
12～14歳	8.0	80	9.5	80
15～17歳	9.0	90	8.5	90
18～29歳	8.5	100	8.5	100
30～49歳	8.5	100	8.5	100
50歳以上	8.5	100	8.5	100

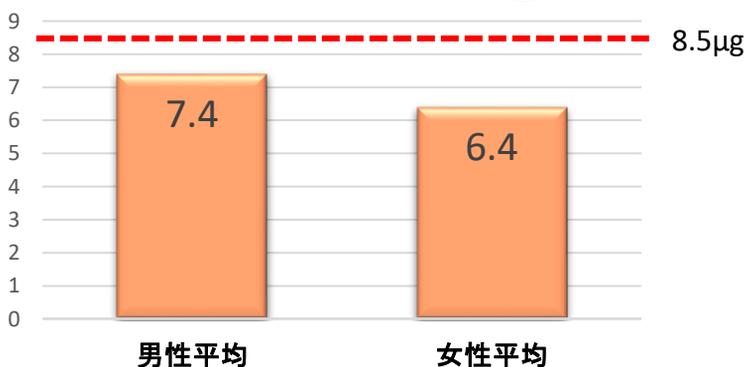
<目安量とは>

ある一定の栄養状態を維持するのに十分な量(1日当たり)

<耐用上限量とは>

健康障害をもたらすリスクがないとみなされる習慣的な摂取量の上限(1日当たり)

ビタミンDの摂取量³⁾



日本人の平均摂取量は目安量よりも低いんだね。ということは、目安量に達してしない人が多いんだな。

ビタミンDはどんな食品に含まれるんだろう？



食品に含まれるビタミンD量⁴⁾

食品	一回量	ビタミンD量
さけ	1切(80g)	25.6μg
うなぎ	1串(100g)	19.0μg
さんま	1尾(80g)	12.8μg
あじ	1尾(80g)	7.1μg
ぶり	1切(100g)	6.4μg
さば	1切(80g)	4.1μg
ほっけ	1切(80g)	3.7μg
しらす干し(半乾燥)	大さじ1(15g)	9.2μg
きくらげ(乾)	2枚(2g)	1.7μg
まいたけ(生)	20g	1.0μg
しいたけ(乾)	2枚(4g)	0.7μg
卵	1個(50g)	1.9μg
牛乳	コップ1杯(200g)	0.6μg

<特徴①>
穀類、芋類、野菜にはほとんど含まれていません

<特徴②>
肉類には少ない傾向があります

<特徴③>
特に「魚を全く食べない」場合には、不足しやすい可能性が考えられます

※アレルギー等がある場合は、医師の指示に従ってください

干しいたけは、天日干しするとさらにビタミンD量がUPします。購入したら、かさを下にしてザルに並べ、天気の良い日に数時間日光に当てましょう。

アスリートとビタミンD

- ビタミンDが運動負荷による筋損傷からの回復の過程で関わっていると考えられています。
- ビタミンD欠乏が運動パフォーマンスに影響を与えるという研究が複数存在しています。

プロサッカークラブにおいて、新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言のために、野外トレーニングが制限された。その結果、血中ビタミンD濃度が低下した。その後のスポーツ活動の再開に伴い、疲労骨折や肉離れ等の発生リスクが高まる可能性が考えられる。

アスリートにとって、ビタミンDは大きな影響があることがわかりますね。



屋外へ出る機会が減ると、血中のビタミンD濃度が低下すること、ビタミンDがアスリートのコンディショニングに影響があるという可能性が考えられますね。

ビタミンDについてのお話をしてきました。ビタミンDのことや、アスリートにとってのビタミンDの大切さを知っていただけましたでしょうか？私たちの体には、これ以外にも多くの栄養素が関わっています。自分自身の体づくりや、コンディショニング、パフォーマンス向上のために何が重要か考えるきっかけにしてみてください。



1)日本人の食事摂取基準2020年版、2)運動後の筋肉損傷からの回復におけるビタミンDの役割 ナラティブレビュー【スポーツ栄養Web】<https://sndj-web.jp/news/001483.php>、3)令和元年 国民健康・栄養調査、4)日本食品標準成分表2020年版(八訂)、5)新型コロナウイルス流行後のアスリート運動再開におけるビタミンD不足に対する警鐘 齋田良知(2020)

ここからは「ビタミンDたっぷり」のレシピのご紹介です。
こちらのレシピは主に私たちのグループ（新潟スポーツ栄養サポートグループ）で行った料理教室で作ったものです。

不足しがちなビタミンDを食事で摂るためには、アスリートの食事基本スタイルを実践しつつ ①主菜は肉類ばかりに偏ることなく1日1回は魚を食べる
②毎日きのこ類を食べる ことをおすすめします。



🌸 鮭の重ね蒸し 🌸

～材料(4人分)～

鮭切身	4切れ
えのきたけ	1/2袋弱
長ねぎ	1/3本
パプリカ(赤)	1/8個
マヨネーズ	大さじ3弱
ヨーグルト	大さじ2
酒	少々

～作り方～

- ① えのきは3cm長さに切る。長ねぎはたて半分に切り、ななめのうす切りにする。赤ピーマンは蒸してから7～8mm角に切る。
- ② マヨネーズとヨーグルトをよく混ぜ合わせてソースを作る。
- ③ アルミはくを20cmの長さに切り、えのきと長ねぎと鮭の切身を真ん中にのせ、酒を少々ふりかけて包む。
- ④ フライパンに2cmくらい水をはり、③の包みを並べ、沸騰後約10分蒸し焼きにする。
- ⑤ ④の鮭を皿に移し、マヨネーズソースをかけ、その上から刻んだ赤ピーマンをちらす。

1人分の栄養価(鮭切身60g/1切れの場合)

エネルギー	137 kcal
たんぱく質	14.4 g
炭水化物	2.7 g
食塩相当量	0.3 g
ビタミンD	19.3 μg

ポイント フライパンを使うと、蒸し料理はお手軽につくれます。



🌸 きのこのさっと煮 🌸

～材料(4人分)～

きくらげ(乾)	4g
干しいたけ	6g(3枚)
まいたけ	80g
油揚げ	6g(約1/3枚)
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ2弱

～作り方～

- ① きくらげ、干しいたけはそれぞれ水につけ戻し、きくらげは手でちぎり、しいたけは千切りにする。しいたけの戻し汁は捨てずにとっておく。
- ② 油揚げは千切り、まいたけは裂いておく。
- ③ 鍋にきくらげ、干しいたけ、しいたけの戻し汁を入れ煮る。ひと煮立ちしたら調味料、油揚げ、まいたけを入れ、さっと煮含める。

1人分の栄養価

エネルギー	35 kcal
たんぱく質	1.4 g
炭水化物	5.3 g
食塩相当量	0.4 g
ビタミンD	2.1 μg

ポイント きくらげは和食にもぴったりだと感じられる一品です。干しいたけときくらげは保存食に常備しておくことをおすすめします。



@SPORTSNUTRITION_NIIGATA

「不足しがちな栄養素をサプリメントで補給しよう」と考える方もいらっしゃるかもしれませんが。過剰摂取による健康障害等のリスクを避けるためにも、サプリメントの使用前に専門職（管理栄養士・公認スポーツ栄養士等）に相談をしていただくことをお勧めします。

<お問い合わせ> インスタグラムのメッセージよりお願いいたします。
担当: いしずみ (管理栄養士・公認スポーツ栄養士)