

# ビタミンD、98%で不足

## がん社会 を診る

中川 恵一

のサプリメントを摂取すると、悪性度の高い前立腺がんのリスクがかって高まることが分かっています。

日本人の場合、不足している栄養素はほとんどありませんから、サプリは原則、お薦めできません。不足していない栄養素をサプリとして摂取すると過剰によるマイナスが出現するのです。

しかし、日本人にも足りない栄養素があります。その代表がビタミンDです。

ビタミンDは、骨を丈夫にするほか、免疫力を高め、がんの予防にもプラスになります。日本国内での大規模調査でも、ビタミンDの血中濃度が低いとがんのリスクが高くなることが分かっています。

ビタミンとは本来、からだに欠かすことができない栄養素のうち、食物からしか得ることのできない微量物質を指します。ビタミンDも食物からの摂取が大事ですが、日光の紫外線を使って皮膚で合成することができる例外的なビタミンです。

食物由来のビタミンDはサケなどの魚やシイタケなどのキノコ類の他、卵や肉類に多く含まれています。日照時間が少ない冬場は特に、ビタミンDを多く含む食品を摂取することが大切です。

慈恵医科大学の研究グループが東京都内で健康診断を受けた約5千5百人の血液中のビタミンDの濃度を測定したところ、98%の人で学会が提唱する基準濃度に達していないと判明しました。特に、20代などの若年層で、より不足する傾向が見られています。

また、検出されたビタミンDの種類を調べたところ、ほとんどが動物由来か日光を浴びて作られたもので、キノコから取れる植物由来のビタミンDはほとんど検出されませんでした。食生活の変化が反映された結果とみられます。

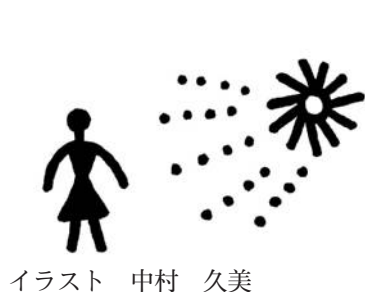


イラスト 中村 久美

野菜はがん予防にプラスになります。緑黄色野菜に含まれるベータカロテンをサプリメントとして摂取すると、かえって肺がんが増えることが分かっています。ナッツを多く食べると死亡率が下がるというデータがありますが、ナッツに多く含まれるビタミンEのサプリメントを摂りすぎると、逆に死亡率が上昇します。

ミネラルの一種であるセレンでも、食事から十分にセレンを摂取している人がセレン

（東京大学特任教授）