



赤ちゃんとお子さんの健康に大切！ビタミンDってなあに？

～骨の発育・免疫・発達を支える栄養素～



◆ビタミンDとは？

ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進し「骨をつくるビタミン」として知られています。また近年風邪やインフルエンザなどの感染症予防効果、炎症抑制効果も注目されています。

働き	詳細
◆ 骨と歯の形成	腸管でのカルシウム吸収を促進、骨を強くする
◆ 免疫機能の調整	自然免疫と獲得免疫のバランスをとる（感染予防・炎症抑制）
◆ 筋肉や神経の発達	筋力の合成や神経伝達に関与（転倒や神経発達症のリスク低下）
◆ その他	乳がん、大腸がん、糖尿病のリスクを下げる 新型コロナウイルス感染症の重症化を防ぐ

◆日本の子どもたちはビタミンDが足りていない？

近年日本国内でも乳児・小児のビタミンD不足が問題となっています。ある調査では混合栄養児では30～40%、完全母乳栄養児では70%以上、その他の年齢でもビタミンD不足が深刻な状況であることが明らかになりました。

■ 主な背景：

- 母乳中にはビタミンDが非常に少なく母乳だけで必要量を満たすことが難しい
- 紫外線対策（帽子・日焼け止め・長袖など）が徹底され、日光を浴びる機会が少ない。
- 外遊びや屋外活動の減少
- 食生活の欧米化や偏食、アレルギーにより魚やきのこの摂取量が減少
- 慢性下痢、早産児など

◆ビタミンD欠乏症・くる病の症状

ビタミンDが不足すると、腸管からのカルシウム吸収がうまくいかず、血中カルシウム濃度が低下します。これにより、骨の石灰化が不十分となり、骨がやわらかくなる「くる病」が発症します。

主な症状（乳児～小児）	
骨への影響	頭の骨の一部が柔らかい（前頭隆起・頭蓋変形）O脚 X脚 低身長 骨の変形 乳歯の萌出遅延
筋肉・神経	筋力低下、運動発達の遅れ、低カルシウム血症によるけいれん
その他	落ち着きのなさ、虫歯の多発、風邪をひきやすいなど

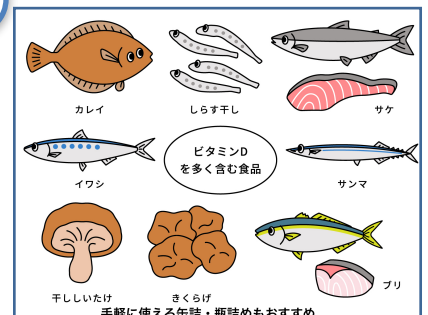
◆どうやって予防する？

- 春～秋：午前中や夕方に10～30分程度の外遊び
- 冬：やや長めの外遊び（30分以上）を心がける
- 肌をすべて覆わず、手や顔など一部を露出することで十分
- ビタミンD豊富な食品を取り入れる

今日のおすすめ
日照時間は？



食品	目安量	ビタミンD量	
焼き鮭（80g）	1切れ	約25 μg	加熱してもビタミンDは安定
しらす干し	大さじ1	約5 μg	少量で栄養価が高く、離乳食に◎
卵	1個	約1～2 μg	毎日の食卓で活躍
干しいたけ	1枚	約2 μg	戻しても栄養価は保持される



・母乳だけでは必要な量のビタミンDを十分に摂れないため、**サプリメントによる補給が確実に効果的な方法**です。
母乳栄養・混合栄養児にはBabyD200 1滴5 μgを1日2滴1歳まで継続することが勧められています。

※日本小児内分泌学会・米国小児科学会はすべての母乳栄養児に1日400IUのビタミンD補充を推奨しています

「外あそび」＋「食事」＋「サプリメント」で、元気な骨と体を育てましょう！
疑わしい症状がある場合は、ご相談ください。

主な参考文献

Holick MF et al. (2011). J Clin Endocrinol Metab.
日本小児科学会：ビタミンD欠乏性くる病に関する調査
厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」
Misra M et al. (2008). Pediatrics.
日本小児科学会雑誌 2019
厚生労働省 乳幼児栄養調査報告書 2021