

紫外線を浴び皮膚よりつくられるビタミンDの適切な量が、明確に記載されていない理由

ブログ本文のビタミンDに関する記載は

日本人の食事摂取基準（2020年版）「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書

を参考にいたしました。

紫外線を浴び皮膚よりつくられるビタミンDの適切な量が、明確に記載されない大きな理由として、データが十分でないことが挙げられる。

①ビタミンD量の日照関与の割合を算定することができない。（ほとんど日照によるビタミンD生成が期待できない、北極圏住民に相当する日本人データの不足）

②食品からのビタミンD摂取量を正確に把握することが難しい。

ビタミンDは肝臓で25-ヒドロキシビタミンDとなる。血液中の25-ヒドロキシビタミンDを測定することにより、ビタミンD栄養状態の指標としている。

必要ビタミンD量を推定する基本的な考え方は、25-ヒドロキシビタミンD濃度と骨粗鬆症骨折リスク増加の関連からによる。

血中25-ヒドロキシビタミンD濃度は、食品からの摂取と紫外線による産生を合わせた指標になる。

しかし25-ヒドロキシビタミンD濃度に対する日照関与

の割合は算定が不可能である。

しかも種々の要因に影響されることから、北極圏住民などの高緯度地域の住民の日本人としてのデータは非常に少ない。

ビタミン D は、摂取量の日間変動が非常に大きく、かつ、総摂取量の 8 割近くが 1 種類の食品群である魚介類に由来する（平成 28 年国民健康・栄養調査）という特殊な栄養素である。また、摂取量の日間変動も極めて大きい。そのために正確な習慣的摂取量を、特に過度な過小申告並びに大きな日間変動の影響を排除した上で、把握することは極めて難しい。