

いただきます。

R5.7



管理栄養士

身体を作る栄養素を考えてみませんか？

東京都内で健康診断を受けた人の血液を調べたところ、98%がビタミンD不足だったとの調査結果を東京慈恵医大などのチームが6月5日、発表しました。特にシイタケなどのキノコ類から取れる植物由来のビタミンDはほとんど検出されなかったそうです。

ビタミンDの性質と働きはどんなもの？

ビタミンDはカルシウムの吸収促進、骨の成長促進、血中カルシウム濃度を調節する重要な役割のある栄養素で、健康な骨を維持するために欠かせない、脂溶性のビタミンです。

期待できる効果 免疫機能の向上

ビタミンDには、免疫機能を調整する働きがあります。殺菌作用を発揮する抗菌ペプチドを作る働きをし、体内に侵入したウイルスや細菌などに対して必要な免疫機能を促進します。このため風邪やインフルエンザ、気管支炎や肺炎などの感染症の発症、悪化の予防にも関与することがわかってきています。

摂取のポイント

一番簡単にビタミンDを補う方法は**“日焼けしない程度の時間”、週2～3回日光に当たること！**紫外線を浴びるとビタミンDが生成されます。現代人は紫外線を避ける傾向が強く、過剰なUV対策や夜型生活など、ライフスタイルや食生活の変化によって、不足傾向が指摘されています。

ビタミンDは油に溶けやすく水に溶けにくい性質を持つ脂溶性ビタミンです。脂溶性ビタミンは熱に強いという特徴がありますので、植物性油を使って炒め物や揚げ物などの油を使う料理で摂取するとよいでしょう。食べ物にも人と同じく、紫外線に当たるとビタミンDが増加する物があります。いわしの丸干しや乾燥きくらげなどがその例ですが、中でもしいたけは、紫外線に当たるとビタミンDに変わる成分「エルゴステロール」が豊富で、天日を当てて乾燥した干しシイタケは、生のものに比べビタミンDを多く含んでいます。そのほか、ビタミンDが多い食材として、鮭・そうだかつお・まあじ（可食部100g中当たり）などがあります。

出典：大塚製薬栄養素カレッジ HP 令和5年6月8日

防災メモ

～災害時の口腔ケア～

災害時は水が不足していたり、歯磨きが十分に行えないかもしれません。

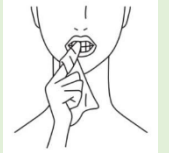
災害時だからこそ、口腔ケアが大切です。

口の中が汚れていると虫歯や歯周病、口臭などの口の中のトラブルだけではなく、口の中の菌が身体にも影響を与えてしまうと考えられています。口の中が汚れたままだと、感染症にかかりやすくなってしまいます。さらに唾液の分泌が少なく口の中が乾燥していると、汚れが溜まりやすいため、より注意が必要です。

ハブラシがないときのオーラルケア

避難所生活などでハブラシがない場合は、食後に30mL程度の水やお茶でしっかりうがいをしましょう。

また**ハンカチなどを指に巻いて歯を拭い、汚れをとるのも効果**があります。



水が少ないときの歯みがき

- (1) コップに30mL程度の水を入れ、その水で歯ブラシをぬらして歯みがきをします。
 - (2) 歯ブラシが徐々に汚れてくるので、ティッシュペーパーで歯ブラシの汚れをできるだけ拭き取り、また、歯をみがく、をこまめに繰り返します。
 - (3) 最後にコップの水で2～3回すすぎます。
- 一気に含むのではなく、2～3回に分ける方がきれいになります。また、吐き出すときは周りに飛び散らないように気をつけましょう。

うがい薬、液体ハミガキ、洗口液などが入手できた場合は、ご使用いただくと効果的です。

非常持ち出し袋の中に入れておきたいもの

お口をケアする道具も入れておきましょう。

- ・歯ブラシ
- ・液体ハミガキ
- ・機能性ガム（キシリトール入りガムなど）

出典：防災オーラルケアハンドブック サンスター株式会社

災害時の清潔・健康ケア ライオン株式会社 令和5年6月8日

