

日本女子大学 佐藤憲子先生が ビタミンDの働きと体内での生成方法を紹介 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を4/9(水)配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐 以下、当社）が運営する、医師が執筆するWebメディア「パワーアップ!食と健康（第51回）」を、4月9日（水）に掲載いたします。

当社は、フレイル・サルコペニアを予防し、健康寿命を延伸するための食生活について医師が解説する「パワーアップ!食と健康」を運営しております。

第51回は日本女子大学の佐藤憲子先生に執筆いただきました。佐藤先生は東京大学医学部医学科を卒業後、分子生物学やゲノム疫学について研究されており、現在は時間栄養学的アプローチ等を取り入れた健康増進プログラムを作成する研究を行われています。

第51回 自分でビタミンDをつくる



日本女子大学
医学博士 佐藤 憲子 先生

ビタミンDは、体内で生成できる唯一のビタミンです。紫外線を浴びることで皮膚内のコレステロールから生成され、食品では脂肪分の多い魚やキノコに多く含まれていると紹介されています。カルシウムの吸収を促進し、免疫機能や造血にも重要な役割を果たしますが、サプリメントなどから過剰摂取すると高カルシウム血症の危険があり、注意が必要であると述べています。食事による摂取の他、紫外線の影響に注意しながら可能な限り毎日屋外に出て日光を浴びることを推奨されています。



■「パワーアップ!食と健康」の概要
更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)
次回は2025年4月23日(水) 13時

<https://powerup.mealtime.jp>



【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ファンデリー 経営企画室 管理栄養士 北川明日香

TEL：03-6741-5880 FAX：03-5249-0606 E-mail：info@mealtime.jp

■数値改善を実現させる『ミールタイム』 <https://www.mealtime.jp>