



エコチルキッズのみなさんへ

びよきちパパのエコチル講座

第3回



みなさんが協力してくれているエコチル調査でわかったことを紹介していきます!

今回のテーマは、**ビタミンD不足と子どもの成長**です。



ビタミンDって?



ビタミンDは人間が生きていくのに必要な栄養素の一つだよ。骨をつくるカルシウムの吸収を助けたり、体の調子を整えたりするんだ。

魚、卵やきのこなどの食べ物に含まれているほか、日光を浴びたときに皮膚でつくられるよ。



私たちのビタミンDは足りているの?



エコチル調査で調べた4歳の子どものうちの23% (100人のうち23人)は、血液中のビタミンDが

不足しているということがわかったんだ。図1

血液中のビタミンDは、夏よりも冬のほうが少ないということもわかったよ。図2

また、ビタミンDがとても少ない子どもたちは、冬にほとんど外で遊んでいない子どもが多いこともわかったよ。



ビタミンDって成長に関係しているの?



4歳のときにビタミンDがとても少ない子どもたちは、ビタミンDが足りている子どもたちと比べて、2歳から4歳までの身長の伸びが小さかったことがわかったんだよ。



図1 4歳の子どもの血液中のビタミンDの量

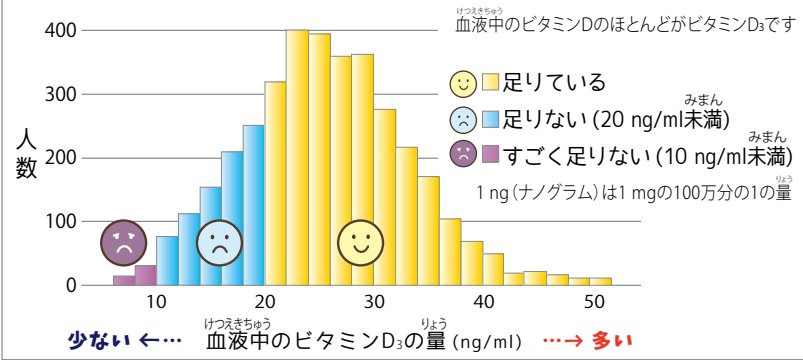
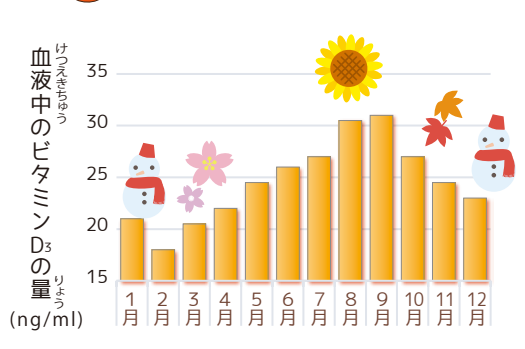


図2 採血した月別のビタミンDの量



日本人はビタミンD不足の人が多い

大人も子どももビタミンD不足の人がたくさんいます。冬は日光が弱いのでビタミンDが不足しやすくなります。強い体をつくるためには、冬でも外に出ることが大切です。また、魚にはビタミンDが多いので、魚も食べるようにしましょう。



この研究結果は次の論文から引用しました。
題名 Impaired height growth associated with Vitamin D deficiency in young children from the Japan Environment and Children's Study
著者 倉岡将平ほか (熊本大学) 雑誌名 Nutrients (2022年) 論文の概要 <https://www.env.go.jp/content/000086068.pdf>