



森下仁丹

報道関係各位

2014年5月28日  
森下仁丹株式会社

**過度の紫外線対策や美白信仰が、ビタミンD<sub>3</sub> 欠乏と健康障害を招く恐れも！**

紫外線により体内で生成される通称“太陽のビタミン”ビタミンD<sub>3</sub>との付き合い方の啓発を目的に

**「ビタミンD<sub>3</sub> プレスセミナー」を実施しました**

講演：国立長寿医療研究センター 研究所長 鈴木 隆雄様

テーマ：ビタミンDの新たな展開と意義 —特に高齢者における転倒発生・予防との関連性について—

森下仁丹株式会社(本社：大阪市中央区／代表取締役社長：駒村純一)は、日本人の多くが不足していると考え、近年注目が集まっている成分(ビタミンD<sub>3</sub>)について、より多くの報道関係の皆様にご覧いただくことを目的として、その基礎知識、最新情報をご説明する「ビタミンD<sub>3</sub> プレスセミナー」(日時：2014年5月16日(金) 会場：丸ビルコンファレンススクエア8階「Room 5」)を実施しました。

**■独立行政法人 国立長寿医療研究センター 研究所長 鈴木 隆雄様のご講演**

ビタミンD<sub>3</sub>研究の権威、鈴木様からは、ビタミンD<sub>3</sub>の基礎知識をはじめ、最新の知見、近年明らかになってきたビタミンD<sub>3</sub>欠乏により起きる様々な健康障害、美白信仰の弊害、毎日5分でも日光にあたることの必要性などについてご講演いただきました。※鈴木様ご講演内容要旨につきましては、次頁をご参照ください。

**■DSM ニュートリションジャパン株式会社 ヒューマンニュートリション本部**

マーケティング&セールス シニアマーケティングマネージャー フランシスコ・デミンゴ様のご講演

ビタミン原料の世界的トップメーカーであるDSM ニュートリションジャパン株式会社のデミンゴ様からは、ヨーロッパなど世界におけるビタミンD<sub>3</sub>への注目度、ビタミンD<sub>3</sub>の不足が関連する疾病医療費の試算データなどについてご講演いただきました。

**■森下仁丹株式会社 ヘルスケア事業本部 サプリメント食品商品部 渡邊 雅子の講演**

当社渡邊からは、実際に各年代の女性の血中ビタミンD濃度を検査した際の結果や分析を発表しました。そして、近年の生活習慣の変化などにより、日本人にビタミンD<sub>3</sub>が不足しがちな現状を踏まえて、食品等によるビタミンD<sub>3</sub>摂取の考えをご紹介します。



独立行政法人 国立長寿医療研究センター 研究所長 鈴木 隆雄様



セミナーの様子

**本セミナーの配布資料、講演内容詳細がご入り用の方は、[yuta.kure@kyodo-pr.co.jp](mailto:yuta.kure@kyodo-pr.co.jp) (共同 PR 呉)か、下記連絡先までご連絡いただきますよう、よろしくお願いいたします。**

**【リリースについてのお問合せ先】**

森下仁丹株式会社 広報宣伝 G 担当：磯部・本山 TEL:06-6761-1134 FAX:06-6761-8108  
共同PR株式会社 第六業務局 担当：長尾・呉 TEL:03-3571-5236 FAX:03-3574-9364



独立行政法人 国立長寿医療研究センター 研究所長 鈴木 隆雄様 ご講演要旨

- ビタミンDは旧来より、腸管でカルシウムの吸収を助ける栄養素として知られている。ビタミンDは、紫外線により皮膚で生成されるほか、食物により摂取されるが、日本においては紫外線照射量や食生活からみても、ビタミンD欠乏のリスクは高くないはずであった。しかし近年、日本人の血中ビタミンD濃度は、各年代の男女での不足が報告されている。特に19歳～24歳の若年層女性においては、理想値を大きく下回っている。この原因は、食生活の変化や、紫外線対策などが考えられている。また、欧米や中国などでは、日本の2～4倍ほど高いビタミンD食事摂取基準を設けている。
- ビタミンDの効果としては、カルシウムの吸収を助けて骨の健康を促し、「骨粗鬆症」や「くる病」などのリスクを低減させることはよく知られているが、最近の研究で、「筋肉の質の改善・転倒の防止」を代表に、「2型糖尿病」や「結腸がん」など骨の健康以外にもさまざまな効果の探索が行われている。
- ビタミンD欠乏による骨粗鬆症の高齢者の「転倒による骨折」は、ビタミンDの不足により①骨量低下・骨梁構造の破たんが起こっている、ということに加え、②筋力・姿勢保持・バランス能力の低下が起きて転倒の可能性が高くなっている、という2つの要因が関係しており、これらが組み合わさり骨折に至ると考えられる。また、紫外線照射量が少なくなる冬季は、血中ビタミンD濃度が低くなり、筋肉の働きも鈍くなるため、転倒が多く起きるといことも明らかになってきている。
- 加齢によりカルシウムの腸管からの吸収が鈍くなるため、高齢者ほど意識してビタミンDを食事から摂ったり日光に当たったりする必要がある。その一方、近年過度な紫外線対策により日光に全く当たらない生活習慣が浸透していることにより、若者もビタミンD不足となっている。日光に毎日5分でもあたる生活をするのが害になるわけではなく、逆にビタミンD欠乏による弊害が多いことを考えると、美肌・美白信仰や、紫外線を一元的に悪ととらえる風潮は見直す必要がある。

発表スライド(一部抜粋)

