成長スイッチ⑧ ビタミンDをとる！

✦O脚の改善にも効果あり！

ビタミンDは、身長を伸ばすことに直接的な効果を及ぼすわけではありません。

しかし、骨の健康と相関性が高く、かつ欠乏しやすいことがわかっています。

最新のデータなので、あえてどなたの研究かは伏せますが、ビタミンDが「O脚」の改善に効果を発揮したことが報告されています。

膝と膝の間が開いていた4歳の子にビタミンDを一定量投与し、1年にわたって経過観察したところ、改善が見られたとのことです。この子どものO脚は病気が原因ではなく「生理的」なものだったそうです。つまり、病気ではない、体質的なO脚にはビタミンDが効果的だということがわかります。

また、骨粗しょう症にも改善効果を発揮することから、骨を強く、健やかにする作用があることは確かです。

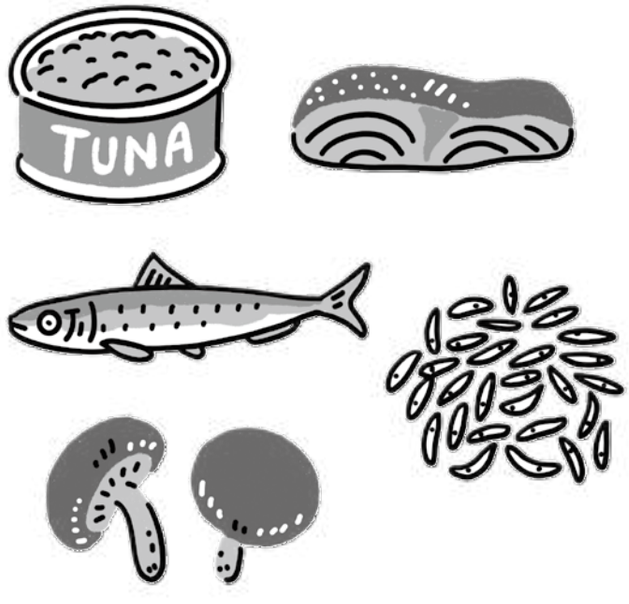
ビタミンDは欠乏しやすい一方、改善しやすいのも特徴です。実際、治療の過程でもそう感じます。

鉄分や亜鉛は代謝が早く、血中濃度も不安定なのですが、ビタミンDは2日に1度程度しっかり摂取すればすぐに数値が上がり、安定します。その理由は、脂溶性ビタミンであることが大きいでしょう。

ビタミンCなどの水溶性ビタミンは尿としてすぐに排出されますが、脂溶性ビタミンは摂取すれば体内にしっかりとどまるのです。逆に言うと、脂溶性ビタミンは過剰摂取するといろいろな障害を起こす可能性もあるということになるので、とりすぎには注意しましょう。

✦ツナ、しらす、しいたけなどからとれる

ですからビタミンDに関しても、サプリメントを大量に飲む、といったことは絶対に避けましょう。摂取するなら食品から、と心得てください。

ビタミンDを豊富に含む食品は、ツナやサーモン、いわし、しらす干し、しいたけなど。いずれもスーパーに並んでいる身近な食品なので、メニューにも取り入れやすそうですね。

なお、「成長スイッチ③　日光を浴びる！」でもお話ししたとおり、太陽光線にはビタミンDの合成を促す効果があります。日常的にビタミンDをとり、毎日しっかり光を浴びて、健康な骨をつくりましょう。