

7

ビタミンの摂取量

栄養素の中でも三大栄養素（糖質、脂質、たんぱく質）は食事に含まれる量が多いため、食事の量（見た目の量、かさ）によっておおよその摂取量を自覚することができる。また、三大栄養素はエネルギー源であるため、一定期間の体重変化からも摂取量の増減を推定することができる。ところが、ビタミンは1日の摂取量がきわめて少なく、摂取量の増減が体重に直接反映することもないので、自分のビタミン摂取量が適正かどうかを判断することは、栄養のプロである管理栄養士であってもなかなか難しい。さらに、ビタミン摂取量を難しくしているのは、ビタミン摂取量の日間変動と個人差である。たとえば、ビタミンAはレバーに非常に多く含まれているため、その日にレバーを食べたかどうかによってビタミンA摂取量は大きな影響を受ける。さらに、レバーを食べる習慣がある人とならない人では、ビタミンAの摂取量に大きな差が生じることになる。

日本人の栄養素摂取量は、厚生労働省の国民健康・栄養調査によって毎年調べられている。ビタミンについては、13種類のうちビオチンを除く12種類の摂取量が報告されている。2021年8月現在の最新のデータは、令和元年の調査報告である¹⁾。それによると、摂取量（中央値）が「日本人の食事摂取基準（2020年版）」の基準²⁾（推奨量または目安量）を明らかに下回っているのが、ビタミンDとビタミンCである（図1）。どちらの摂取量も若い年代で少なく、70代が多いという特徴がある。ビタミンDとビタミンCのおもな供給源は、それぞれ魚と、野菜・果物であるため、若い年代ではこれらの食品の摂取が不足していることが推測される。ビタミンDは体内のカルシウム量を増加させ、ビタミンCは骨の主要たんぱく質であるコラーゲンの合成に必要である。そのため、これらのビタミンが不足すると、骨が弱くなる。高齢になると、転倒による骨折がその後の寝たきりのきっかけになる場合が多いため、若い頃からこれらのビタミンを積極的に摂取することが望まれる。

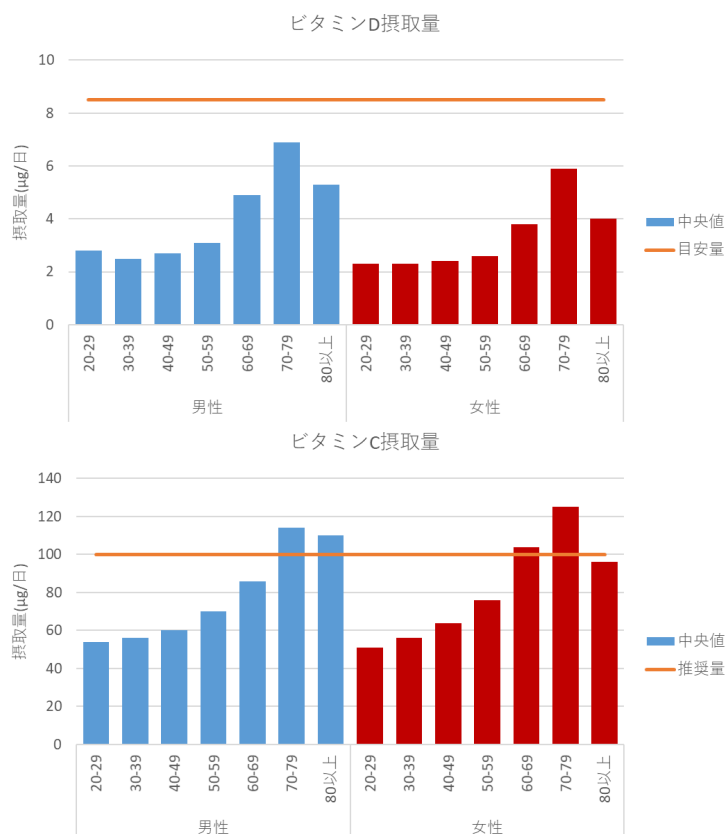


図1 ビタミンD（上）とビタミンC（下）の摂取量

文 献

1. 厚生労働省, 2020, 「令和元年国民健康・栄養調査報告」, 厚生労働省ホームページ, (2022 年 4 月 25 日取得, <https://www.mhlw.go.jp/content/000710991.pdf>).
2. 「日本人の食事摂取基準」策定検討会, 2019, 「日本人の食事摂取基準(2020 年版)」, 厚生労働省ホームページ, (2022 年 4 月 25 日取得, <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586553.pdf>).