

いっしょにまなぼう! エコチルちょうさ

3
じかんめ

しま ふくたろう せんせい



外遊びでビタミンDをいっぱいつくろう!

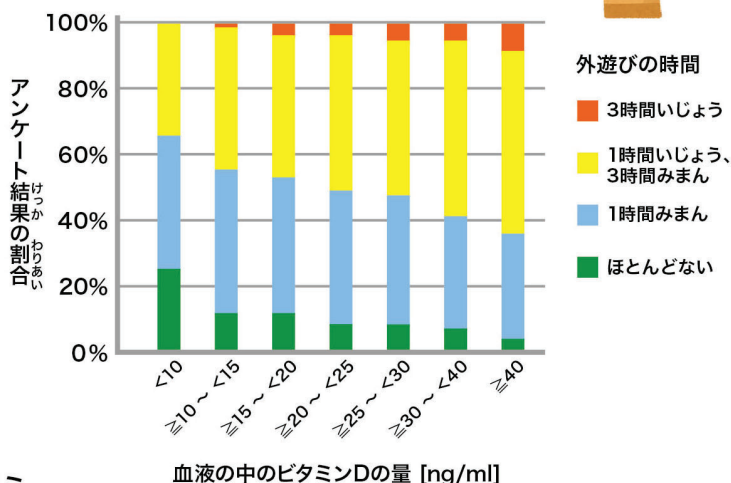
・ビタミンDってどんなはたらきがあるの?

ビタミンDは、じょうぶな体をつくるのに欠かせないととても大事な栄養素。ビタミンDが足りていないと、体がカルシウムを吸収できずに、じょうぶな骨や歯がつかれないんだ。魚や乳製品、たまごやきのこにふくまれているから、ふだんこしたものを食べるといいよ。そして太陽の光を浴びると皮膚でもつくられるんだよ。だからまたの名を「太陽のビタミン」ともよばれているんだ。



・この研究ではどんなことを調べたの?

ビタミンDが足りていない子は、身長なのびが小さいのかを調べたよ。エコチルキッズが2さいのときと4さいのときの身長から、1年あたりの身長なのびを計算したんだ。4さいのときの血液の中のビタミンDの量も調べた。そして外遊びの時間を聞いていたので、それも関係しているのかをさぐったんだ。



図：ビタミンDと冬の外遊びの時間

・どんなことがわかったの?

なんと、およそ4人にひとりのエコチルキッズのビタミンDが十分ではなかったんだ! その中には、ビタミンDが本当に足りていない子もわずか(全体の1.1%)だけどいたよ。本当に足りていない子は、そうでない子よりも身長なのびが小さい(1年で0.6cm)ことがわかった。ビタミンDが不足している子たちは、屋間、外で遊ぶ時間が短めで、特に冬場に短いということもわかったんだ(図)。

・わかったことはどんな役に立つの?

ビタミンDが不足すると背がのびにくくなることがわかったから、食事ですっかりビタミンDをとろう! 冬はお日さまの出ている時間が短くなるから、外で遊ぶ時間も短くなるよね。だから、冬でも意識してとんとん外で遊んで、寒さをふき飛ばそう! みんながおじいちゃんおばあちゃんになっても元気で健康でいるために、太陽を浴びてエネルギーチャージ!



Impaired Height Growth Associated with Vitamin D Deficiency in Young Children from the Japan Environment and Children's Study

筆頭著者: 熊本大学大学院生命科学研究部 小児科 倉岡将平

※この論文は、「Nutrients」に2022年8月13日付でオンライン掲載されました。