

ビタミンD



ビタミンDとは

ビタミンDは太陽の光を浴びることによって体内で合成される栄養素で、脂溶性ビタミンの1種です。

体内でビタミンDを合成するためには、紫外線を浴びることと適度な体温が必要です。そのため、日光を浴びない生活を送っている人や、日照時間の短い地域で生活している人はビタミンDが作られにくい傾向があります。インドアな生活が長く続くときや、日が短い冬の間は特に積極的にビタミンDを補っていく必要があります。

近年、世界中でビタミンDが注目され研究が進められています。

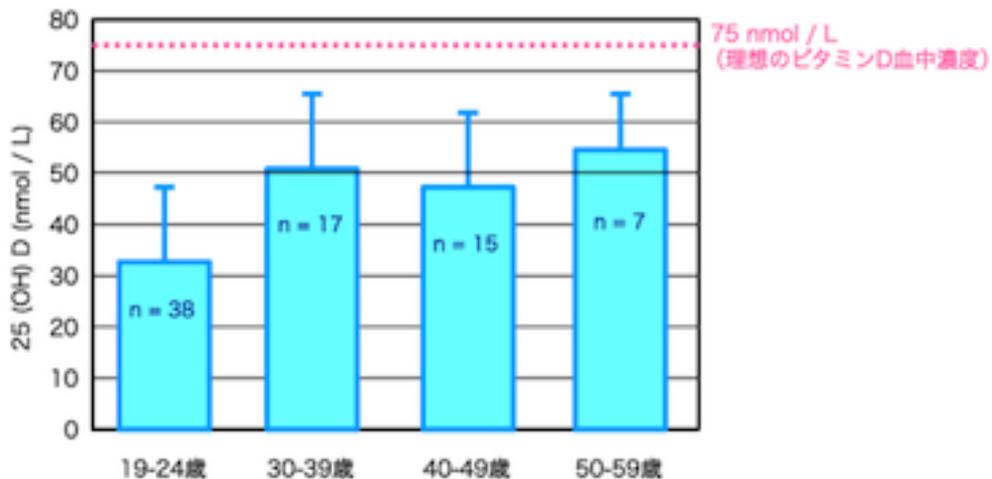
日本人はビタミンD不足。

紫外線というシミ・シワの原因となり、お肌の敵と思われがちですが、実は私たちの健康維持に欠かせないビタミンDを作り出すために必要不可欠なものです。

皮膚が紫外線を浴びることで、皮膚にあるプロビタミンD3(前駆体)という物質が、体内でビタミンDに変わり、肝臓に蓄えられます。

肌の白さが美しさの基準の一つとされる昨今、紫外線を避けることが当たり前になっているせいか、日本の女性は血中のビタミンDの濃度が理想の値に達していない傾向にあることが分かっています。適度に日光に当たることも健康維持のために大切です。

日本人女性の血中25 (OH) D 濃度



引用：K Nakamura et al.(2001)

製品特徴

◎1粒たっぷり1,000IU

ワカサプリ ビタミンD&オメガ-3は、1日たった1粒に1,000IU(25マイクログラム)のビタミンDを配合しています。

日本人の食事摂取基準(2020年版)によると、ビタミンDの摂取目安量は1日340IU(8.5マイクログラム)とされていますが、この数値は健康を維持するための十分な量ではなく、病気にならないためのぎりぎりの値だと言われています。最近の研究では、1日に1,000IU摂取を推奨するデータが出されています。

◎せっかく摂るならからだにいいもの。

ビタミンDのように摂取目安量が非常に少ない成分は、サプリメントにしようとする、その配合のほとんどをビタミンD以外の成分が占めてしまいます。

なので一般的なビタミンDサプリメントは、乳糖や麦芽糖、セルロースなどの、賦形剤と呼ばれる本来からだに不必要な成分を使って飲みやすい形にしています。

ワカサプリ ビタミンD&オメガ-3は、賦形剤ではなくノルウェー産のサーモンオイルを配合することで、賦形剤を最小限に抑えました。

◎魚介の摂取量が減っている

厚生労働省が発表する「平成24年国民健康・栄養調査報告」によると、2000年から2012年の間に、魚介類の消費量はおよそ24%も低下していることがわかっています。

魚介類にはDHAやDPA、EPAなどのオメガ-3と呼ばれる必須脂肪酸が豊富に含まれています。必須脂肪酸は体内で作り出すことができないため、食品から補う必要があります。

製品特徴

◎安心・安全のノルウェー産サーモン

サプリメント先進国であるアメリカでは、DHAやDPA、EPAなどのオメガ-3系脂肪酸を補うためのフィッシュオイルサプリメントが人気です。

様々な魚が原料として使用されていますが、中でも工場排水などによる重金属汚染が最も少ない、ノルウェー産のサーモンが信頼されています。

◎国内GMP認定工場で製造

口に入るものである以上安心して飲み続けられるように、厳しい品質管理・製造管理のもとで、安全性や品質が確保された国内の工場で製造しています。

◎原料原産国、最終加工国を開示

製品の製造だけでなく、製品原料とその最終加工国まで管理しています。

原材料の配合理由 / 原産国・加工国

原材料名	配合理由	加工国	原産国
サーモンオイル	ベースオイル	日本	ノルウェー
ゼラチン	カプセルの材料	カナダ	アメリカ、カナダ
グリセリン	カプセルに弾力性を持たせ、カプセルが割れるのを防ぐ	日本	インドネシア、マレーシア、フィリピン、フランス、ドイツ、チェコ、スロバキア
ビタミンD	主成分	スイス	オーストラリア、ニュージーランド

※ 由来原料の供給状況により他の産地の原料を使用する可能性があります。

製品詳細

- 製品名: ワカサプリ ビタミンD&オメガ-3
- 名称: ビタミンD含有食品
- 内容量: 19.8g (60粒: 1粒重量330mg、1粒内容量200mg)
- 原材料名: サーモンオイル、ゼラチン／グリセリン、ビタミンD
- 保存方法: 常温暗所に保存してください。
- 栄養成分表示(1粒当たり): エネルギー: 2.28kcal / たんぱく質: 0.10g / 脂質: 0.20g / 炭水化物: 0.02g / 食塩相当量: 0～0.008g / ビタミンD: 25 μ g (1,000IU) / サーモンオイル(ノルウェー産): 200mg
- お召し上がり方: 食品として1日あたり1粒を目安に水またはぬるま湯などと共に召し上がりください。原材料をご参照の上、食品アレルギーのある方はお召し上がりにならないでください。

このような方におすすめです。

- ・毎日を元気に過ごしたい方
- ・健康でいたい方
- ・日中は室内で過ごすことが多い方
- ・紫外線対策をされている方
- ・つまづくことが多くなった方