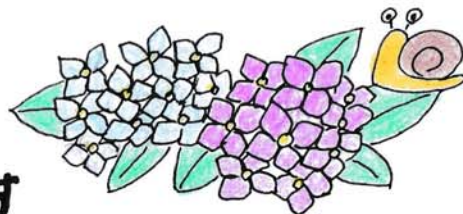




こんにちは eクリニック SHOP の Yoko です。



2021.6

～健康豆知識 その8～

「健診」と「検診」



どちらも「けんしん」と読みますが... 何が違うの？

★ 今回のテーマは ビタミンD です。

ほとんどの日本人 (約80%) はビタミンDが不足しています。

『日本人の食事摂取基準 2020年版』より

「ビタミンD不足・欠乏の判定指針」では、 30ng/ml 以上を
ビタミンD充足、 20ng/ml 以上 30ng/ml 未満をビタミンD
不足、 20ng/ml 未満をビタミンD欠乏とした。

ビタミンDが不足するとカルシウムの吸収が少なくなり骨がもろくなる。

→ 骨粗しょう症が一番に思いつくものではありませんか？

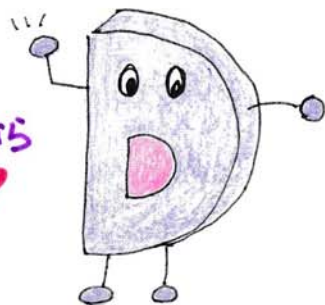
でも ~ ビタミンDは骨に関わっているだけではありません。

- ・細胞の分化、増殖のコントロール
- ・腫瘍細胞の増殖を抑える
- ・免疫細胞のコントロール
- ・感染防御

などに関与しています。

ビタミンDは、簡単に測定できます。

30ng/ml 以上なら
OK!!



SNSで
情報配信中
Follow me ♪

eクリニックSHOP



0120-841478

(平日10:00~16:00)

[Mail] info@e-mono-shop.com

お問い合わせ

