

Flatcraft  
Bringing excellence

「ビタミンD」摂取でインフルエンザや喘息を予防！を啓蒙したい

## ビタミンDの積極接種をすすめる「D活」でクラウドファンディングを開始！

ビタミンDの効果効能を知って積極的にビタミンDを摂取していくことを私たちは「D活」と呼びます

株式会社フラット・クラフト(本社：東京都千代田区、代表取締役：吉川克弥)は、国内最大のクラウドファンディングサービス、READYFOR 株式会社と協働し、ビタミンDの効果効能を知って積極的にビタミンDを摂取していくこと「D活」を啓蒙するために100万円の達成にチャレンジします。

<https://readyfor.jp/projects/d-katsu>



---

### 【D活とは】

ビタミンDの効果効能を知って積極的にビタミンDを摂取していくことを私たちは「D活」と呼びます。

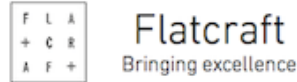
具体的には…

- 適度な日光浴
- ビタミンDを多く含む食品
- ビタミンDのサプリメントやオイル

を積極的に摂取をしていくことが「D活」です。

D活応援サイト：<http://www.flatcraft.jp/dkatsu/>

---

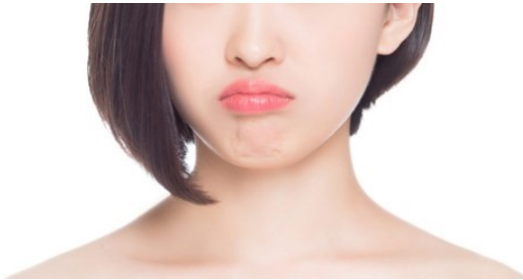


■背景：老若男女問わずビタミンDが不足しやすい現代人の生活

ビタミンDは主に「適度な日光浴」と「ビタミンDを多く含む食品」によって摂取できます。ところが下記が日本の現状の傾向です。

<日光浴の機会が減少>

- ・子ども：ゲーム機やスマホの普及、また公園など遊べる場所の減少によって、日に当たる機会が減っています。
- ・成人：多くのスキンケアや化粧品に“日焼け止め効果のため”に SPF 材が使用されており、美白などの意識が高い人ほどビタミンDの生成が妨げられる傾向にあります。



<ビタミンDを多く含む食生活が減少>

- ・一般的にしいたけなどの乾物に多く含まれると言われていたのですが、乾物の製造自体が天日干しではなく工場で作られている事が多いため、天日干しでない人工加工のしいたけなどのビタミンDは大きく減少しています。
- ・鮭、いわしなどの魚類についても肉食が進むことによって以前より摂取量は減少しがちです。

日本の健常者におけるビタミンDの摂取状況について、統計的に調査されたデータはありませんが、上記のような背景から冬でも日照時間が長い日本でも子供に関わらず老若男女でビタミンD不足は懸念されています。

■東京慈恵会医科大学 浦島充佳教授による監修

今回のプロジェクトについて、東京慈恵会医科大学 分子疫学研究部 教授 浦島充佳先生に監修していただいています。浦島先生は、予防医学の第一人者であり。ハーバード公衆衛生大学院を卒業し、一次予防、二次予防の臨床試験を多数手がけられております。ビタミンDを継続的にとると、肺炎やインフルエンザなどの感染症の発症を2割軽減できる臨床研究の成果などを発表されています。

本プロジェクトが達成した暁には、既に臨床研究結果がでているビタミンDの有用性についてより多くの方に知っていただくための、メディア招致をはじめとした啓蒙活動に充当したいと考えています。



【東京慈恵会医科大学 分子疫学研究部 浦島充佳教授】  
1962年生まれ。東京慈恵会医大卒。小児科医として小児がん医療に献身。ハーバード大大学院にて予防医学・危機管理を修了し実践



## ■浦島先生によるビタミンDの研究結果

浦島先生はご自身の、あるいは国際共同研究により、下記のような研究結果を既に世界的に有名な医学雑誌に発表しています。

### 1：インフルエンザの予防

冬季にビタミンDを摂取することで、子供の季節性インフルエンザAの発生率を下げる研究結果があります。冬は日照時間が短く、また外気温が低く外で遊ぶことが少ない子供たちにとってビタミンDのサプリメントやオイルを摂取することは、インフルエンザに負けない体づくりに有用であると言えます。

参照研究：Urashima M, Segawa T, Okazaki M, Kurihara M, Wada Y, Ida H. Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren. Am J Clin Nutr. 2010 May;91(5):1255-60.

### 2：急性気道感染の予防

ビタミンDの摂取によって急性気道感染の予防ができる研究結果があり、風邪やインフルエンザにかかっても重篤な症状になりにくい体を作ることが出来るため、子供や成人だけでなく高齢者にもビタミンDはとても有用であると言えます。

参照研究：Martineau AR, Jolliffe DA, Hooper RL, Greenberg L, Aloia JF, Bergman P, Dubnov-Raz G, Esposito S, Ganmaa D, Ginde AA, Goodall EC, Grant CC, Griffiths CJ, Janssens W, Laaksi I, Manaseki-Holland S, Mauger D, Murdoch DR, Neale R, Rees JR, Simpson S Jr, Stelmach I, Kumar GT, Urashima M, Camargo CA Jr. Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data. Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data. BMJ. 2017 Feb 15;356:i6583.

### 3：ぜんそくの悪化を予防

ビタミンDの摂取によりステロイド治療が必要なぜんそく患者の悪化を防いだという研究結果が出ています。急に気温が下がる秋から冬の季節に悪化しがちなぜんそくに苦しむ患者さんにとってもビタミンDは有用であることがわかっています。

参照研究：Jolliffe DA, Greenberg L, Hooper RL, Griffiths CJ, Camargo CA Jr, Kerley CP, Jensen ME, Mauger D, Stelmach I, Urashima M, Martineau AR. Vitamin D supplementation to prevent asthma exacerbations: a systematic review and meta-analysis of individual participant data. Lancet Respir Med. 2017 Nov;5(11):881-890.

上記のように、ビタミンDは多くの有用な効果が既に証明されています。私たちは本プロジェクトを通じ、ビタミンDの効果効能を伝えながら、ビタミンDの積極的な摂取を促すために「D活」を推進し、手軽に取り入れやすい「D活」を実行していただくことを啓蒙してまいります！



<https://readyfor.jp/projects/d-katsu>

## ■株式会社フラット・クラフトについて <http://www.flatcraft.jp/>

住所：東京都千代田区神田小川町1丁目6-1 宝ビル8F

代表取締役：吉川克弥（よしかわ かつや）業務内容：輸出・輸入業

オランダ法人： Flat Craft Holland, Inc.

お問い合わせ先

株式会社フラット・クラフト TEL: 03-5453-0081

Email : info@flatcraft.jp