



## 2月の主な行事

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1日 : 生活習慣病予防週間 | 9日 : 肉の日、福の日   |
| 3日 : 節分        | 11日 : 建国記念の日   |
| 4日 : 立春        | 14日 : パレンタインデー |
| 7日 : 北方領土の日    | 20日 : 歌舞伎の日    |



## 今月のかわら版 : 1 「アレルギーに有効なビタミンD」

これから徐々に花粉が飛散し、花粉症の方には辛い季節が到来します。そんな花粉症や、喘息、アトピーなどのアレルギーに有効な栄養素として、ビタミンDがあります。しかしながらビタミンDは多くの方が不足している可能性が高い栄養素でもありますので、意識して不足解消をする必要があります。

### <ビタミンDの基礎知識>

ビタミンDは、大きく植物由来のビタミンD2と、動物由来のビタミンD3に分けられ、ビタミンD3は紫外線によって皮膚に含まれるコレステロールから作られます。つまり、紫外線不足、日光不足でビタミンDが不足しがちになります。また、その生成に日光が必要なことから、別名「サンシャインビタミン」とも呼ばれています。

### <ビタミンDによる効果>

ある報告では、花粉症患者がビタミンDの摂取で鼻のとおりが改善したそうです。また別の報告では、喘息持ちの子どもの血液中ビタミンD濃度が高いと、発作による入院、ステロイド薬の使用等の低下がみられるそうです。成人でも、血液中のビタミンD濃度が高いと、呼吸機能がよいと報告されています。

### <ビタミンD不足解消の3つのポイント>

1つ目は、日光。天気の良い日にはできる限り、散歩など屋外に出るようにしましょう。ただし、紫外線を多く浴びると皮膚炎、日焼け、しみ、皮膚がんの原因になります。UVケアも忘れずに。

2つ目は、積極的なビタミンDの摂取。主に魚、キノコ、卵に含まれています。

3つ目は、サプリメントなどの補助食品の活用。

### <参考>

- 日本厚生労働省が推奨している量
  - 乳幼児 100 IU
  - 小児 140~180 IU
  - 成人 200 IU
- アメリカ政府が推奨している量
  - 1~70歳 600 IU
  - 70歳以上 800 IU
  - 上限 4000 IU

### 食品に含まれるビタミンD量

食品名	ビタミンD含有量(食材100g当たり)
くろかじき(生)	1520 IU
べにぎぎ	1320 IU
身欠きにしん	2000 IU
かわはぎ	1720 IU
あんこう(肝)	4400 IU
いくら	1760 IU
いわし九干し	2000 IU
卵	120 IU
干しいたけ	680 IU

## 今月のかわら版 : 2 「生物多様性条約第11回締約国会議(COP11)がインドで開催」

今年は10月まで暑い日が続いたと思ったら、11月の声を聞くと急に寒さが気になり始め、秋の快適な気候を楽しむ期間が短くなりました。夏から冬へと季節の移り変わりがあまりに急で、四季でなく夏と冬の二季になっているような気がしてなりません。このような身近なところからも気候変動、そしてこれを引き起こす環境問題の重要性が感じられることと思います。環境に国境はなく、わが国一国内で対処できるものではないため、各国の英知を集めて取り組む必要があります。そのために、今年度は、6月にブラジルのリオデジャネイロで国連持続可能な開発会議が、そして10月にはインドのハイデルバードで生物多様性条約第11回締約国会議(略称:COP11)が開催されました。本稿ではこのCOP11をとりあげて環境問題について説明します。



COP11は、10月8日から19日にインドのハイデルバードで、172ヶ国の締約国、関連機関、市民団体、住民団体等から約9,000人が参加し開催されました。インドは、生物多様性が非常に豊かな国で、全世界に占める面積は2.4%ですが、世界的に認識された生物種の約7%をインドが占めています。また、多くの発展途上国が森林を減少させている中で、インドはこの30年間で約300万ヘクタールの森林を増加させています。

このような状況の中でインドにおいてCOP11が開催されたことは大きな意味があり、インドにとって生物多様性の取組をさらに強化しその強みを世界に披露する絶好の機会となりました。

COP11の成果としては、暫定的ですが開発途上国等における生物多様性に関する活動を支援するための国際的な資金70-を2015年までに倍増させるという目標の合意に成功したことがあげられます。日本は生物多様性日本基金等を通じた貢献の継続を表明しています。

COP11のテーマは、「私たちが自然を守れば、自然も私たちを守ってくれる」というものです。国際レベルそして国内レベルでの取組と平行して、私たち一人一人が自然を守ることが必要です。そのために私たちがまずできることとして、身近なところから省エネ・省資源を行うことが必要ではないでしょうか。私たち一人一人の成果は小さいかもしれませんが、それが国単位であるいは世界単位となれば、大きな成果となります。

なお、このCOP11では約290のサテライトイベントが開催されました。三井住友海上もインターナショナル総研、企業と生物多様性イニシアティブ(JBIB)、フェア・マクダラムMSUサテライト等と共催で、「企業セクターにおける日本とインドの経験の共有」というテーマで、日本とインドのビジネスと生物多様性に関する状況、日本企業とインド企業による事例発表を行いました。