

栄養だより

No.21 2023 年 11 月

ビタミンDを摂りましょう

例年 1～2 月頃にピークを迎えるインフルエンザですが、今年は流行が早くなっています。感染を防ぐためには免疫力を高める必要があります。免疫力の向上にはビタミン類を摂ることが大切ですが、今回はその中でも骨を強くし、免疫力を高めるとされるビタミン D に注目してその働きを見てみましょう。

ビタミン D の働き

ビタミン D はカルシウムの吸収や骨の成長を助け血中カルシウムの濃度を調節する重要な役割のある栄養素です。また免疫力を高める働きもあるため健康維持に欠かせない栄養素として注目が集まっています。

1 日の必要量

成人のビタミン D の摂取目安量 8.5 μg ですが、平成 30 年の国民健康・栄養調査の概要によると 1 人 1 日当りのビタミン D 摂取平均量は 6.6 μg と不足気味でした、意識して食事から摂り入れることをお勧めします。

ビタミン D の摂り方

日光浴をする

太陽の紫外線が皮膚に吸収されるとビタミン D が皮下で生成されます。

一日 10～30 分程度を目安に、日光浴を

しましょう。また、紫外線はしみやしわの原因でもあることから、※UV インデックスを確認してからの日光浴をお勧めします。



食事から摂る

ビタミン D には、植物性のビタミン D2 と、動物性のビタミン D3 があります。ビタミン D は油に溶けやすい性質を持つため、油を使った料理を食べると、ビタミン D の吸収率は良くなります。家で料理をする機会を増やして、おいしくビタミン D を摂取しましょう。



しらす
10g 中 6.1 μg



いわし (2 尾)
80g 中 32 μg



さけ (1 切)
80g 中 33 μg



乾燥きくらげ
5g 中 4.3 μg



干し椎茸 (2 ケ)
6g 中 1.0 μg



卵 (1 ケ)
60g 中 2.0 μg

※気象庁が発表している紫外線情報です

～おすすめレシピ～

秋鮭の吹き寄せ風甘味噌仕立て (2 人前)

＜ 材料 ＞

秋鮭	2 切	調味料 (A)	
サラダ油	2g	白味噌	30g
人参	40g	みりん	30g
さつまいも	40g	醤油	3.2g
しめじ	10g	砂糖	3.2g
しいたけ	10g	鶏ガラ	
まいたけ	10g	の素	0.6g
えのき	10g		
サラダ油	2g		
食塩	0.6g		
いんげん	20g		

＜ 作り方 ＞

1. 人参とさつまいもは 1 cm 角に切って茹でます。
2. きのこはほぐして油で炒めます。
3. 調味料 A を混ぜて火にかけます。
4. 1. 2 を調味料 A の一部で混ぜます。
5. いんげんは適当な大きさに切って茹でます。
6. 秋鮭に調味料 A をハケで塗りながら焼きます。
7. 皿に鮭を盛り、野菜を吹き寄せ風に盛り付けます。



掲示期間 2023 年 11 月 1 日～12 月 31 日 栄養管理室