

栄養管理科だより

第24号 2022年10月発行

今回はビタミンDについて紹介します！
ビタミンDがたっぷり摂れるレシピもぜひ参考にしてみてください♪

★ビタミンDって？

ビタミンDは、脂溶性ビタミンの1つでD2~D7の6種類があります。ビタミンDは魚やきのこ類などの食品から摂取することができますが、日光を浴びることで人の体内で合成することもできます。1日約20分日光を浴びることでビタミンDは合成されるため、毎日散歩や日光浴などを習慣にしてみてください。



★ビタミンDの働き

- 骨を丈夫にする
小腸や腎臓でカルシウムとリンの吸収を促進することで、血液中のカルシウム濃度を高めて骨を丈夫にします。
- 免疫機能を調節する
体内に侵入したウイルスや細菌に対して必要な免疫機能を促進します。風邪やインフルエンザなどの発症や悪化予防にも関与すると言われています。

★ビタミンDが不足すると...

小腸や腎臓からのカルシウム吸収が不十分となるため、血液中のカルシウムが不足してしまいます。そのため、子どもでは骨の成長に障害が出てしまう「くる病」、大人では骨が軟化してしまう「骨軟化症」を引き起こすと言われています。また、高齢者では骨粗鬆症や骨折のリスクが高くなり、フレイル（低栄養）の原因にも繋がります。

★ビタミンDを多く含む食材

魚やきのこ類に豊富に含まれています。1日の摂取目安量は18歳以上の男女ともに8.5 μg です。上限量は100 μg と設定されているので、摂り過ぎにも注意しましょう。



鮭1切れ(80g)
26.4 μg



エリンギ1パック(100g)
1.2 μg



さんま1尾(100g)
16.0 μg



舞茸1パック(100g)
4.9 μg

💡メニュー紹介

「鮭ときのかたっぴりグラタン」



★材料（2人分）

- | | | |
|--------------------|----------------|--------------|
| ・ 鮭切り身 2切れ | ・ バター 大さじ1 | ・ ピザ用チーズ 40g |
| ・ じゃがいも 2個 | * ホワイトソース 200g | ・ パセリ 少々 |
| ・ エリンギ 1/2パック(50g) | * コンソメ顆粒 小さじ1 | |
| ・ 舞茸 1/2パック(50g) | * 塩こしょう 少々 | |

★作り方

- ①鮭、エリンギ、舞茸を一口大に切り、バターを熱したフライパンで焼く。
火が通ったら一旦取り出しておく。
- ②じゃがいもは皮をむき、幅1cmの薄切りにする。600wの電子レンジで約5分加熱する。
- ③フライパンに（*）を入れ、ぐつぐつしてきたら①と②を加え全体を混ぜ合わせる。
- ④耐熱皿に③を入れてチーズをのせ、オーブントースターで約5分加熱する。
仕上げにパセリを散らせて完成！



★栄養価（1人分）

- | | |
|---------|---------|
| ・ エネルギー | 382kcal |
| ・ たんぱく質 | 27.5g |
| ・ 脂質 | 20.3g |
| ・ 炭水化物 | 30.3g |
| ・ 食塩相当量 | 2.8g |
| ・ ビタミンD | 28.0μg |

★栄養メモ

- ビタミンDは脂溶性なので、油と一緒に炒めることで吸収率アップ！鮭やきのか類はバターで炒めてから使用することで、ビタミンDをより効率的に摂取することができます。
- 腎機能が悪い方やカリウム制限がある方は、じゃがいもは茹でてこぼしてから使用しましょう。電子レンジ調理ではカリウムを減らすことはできないので注意してください。