

かごしょく通信

肌に触れる風がだんだんと冷たくなり晩秋の気配が感じられるようになりました。マスク生活が長引き免疫力、体力の低下などが危惧されていますが、皆さんはどのような予防していますか？これから益々寒さが厳しくなると、屋外での活動量が減り日差しを浴びる時間が少なくなり、体内のビタミンDの合成量が低下することが分かっています。不足すると疲れやすくなったり、成長期に不足すると発育の遅れ、成人では貧血や骨粗鬆症のリスクが上がります。どのようなことに気を付けて、どのように補うことが出来るのかをお伝えします。

ビタミンDの働き

“ビタミンD”は体内で合成できますが不足しがちです…
食事摂取2015→2020基準改定時には目安量5.5ug/日から8.5ug/日に引き上げられています…
日本人の食事摂取基準2020より

- 認知症 うつ予防
- メタボ予防
- 骨を守る
- 心臓血管疾患予防
- 筋力増強
- 免疫力増強

ビタミンDを取り入れる食事・習慣

魚を食べる

しらす干し 6.1ug/10g	カレイ 13.0ug/可食部100g	サンマ 14.9ug/1尾	イワシ丸干し 15.0ug/1尾
	ぶり切身 6.4ug/1切れ		

きのこを食べる

きくらげ 1.7ug/2枚	干し椎茸 0.8ug/2個
------------------	------------------

椎茸は生を天日に干しても、乾燥椎茸でもビタミンDを含むので副菜や汁物にこまめに取り入れると良いでしょう。

冬場の日光浴

冬場は日照時間が短くビタミンDが不足しがち。積極的にビタミンDを含んだ食品をたべましょう。

カルシウムと一緒に摂ろう

カルシウムはビタミンDが不足していると十分に吸収されません。ビタミンDはカルシウムの吸収率を高め、尿中への排泄をへらしてくれます。

耐用上限量が100ug/日と設定されています。適量を心がけましょう。

～今月のレシピ～

炊飯器に材料を入れるだけ♪ サンマ缶の炊き込みご飯

【依頼元】 info@ryouseikai.jp
医療法人良整会 よしのぶクリニック
【発行元】 info@kg-sport.com
認定栄養ケア・ステーション かごしょくHealthCare

材料(4人分)

米	2合	☆白だし	50cc
水	350ml	☆薄口醤油	大さじ1
さんま缶	100g	☆酒	大さじ1
人参	5cm	大葉	4～5枚
うす揚げ	30g		
椎茸	3個		

缶詰もビタミンDは11.4ug/1缶



さんま缶の他、サバ缶、イワシ缶もビタミンDだけでなくCaも豊富です。防災食にもなるのでストックしておくとう便利です◎

～作り方～

1. 人参はみじん切り、うす揚げは細切り、椎茸は屋外で2時間ほど干してから薄切りにする。
2. 米を研いでお釜に入れ、水と☆の調味料を入れる。
3. さんま缶を汁ごと入れ、1.の材料も入れる。
4. 白米炊飯のボタンを押し、炊き上がったらすぐにしゃもじで混ぜ、さんまの身を軽くほぐす。
5. 茶碗に盛り、細かく刻んだ大葉のをせれば出来上がり。



おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ 生臭さが気になる方は3.の工程の際に“刻み生姜”を加えると味がしまります。
- ♪ 今回は椎茸のみ天日干ししましたが、人参など他の野菜も天日干しすると、水分が抜け、旨味が凝縮され、味が染みやすく、食感も変わるのでオススメです。
- ♪ おにぎりにも出来るので、朝ごはんや補食にもぴったりです。

次号は「免疫を上げる身体づくり」です。

ビタミンD