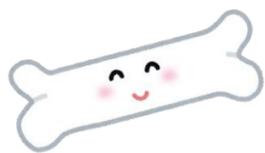


今月号のテーマは、



ビタミンD



寒い冬は温かい家の中で過ごしがちですが、外出が減り日光に当たる機会が少なくなると、ビタミンDが不足してしまう可能性があることはご存じでしょうか？

ビタミンDは、腸管でカルシウムの吸収を促すため、骨の健康・骨粗しょう症の予防に重要なビタミンです。ビタミンDの上手な取り方は①**食品から摂取する**、また、②**日光に当たる**ことで効率よく利用できるようになります。

①食品から摂取する

ビタミンDは魚類に多く含まれています。しいたけは、日光に当てるとビタミンDが増えます。使う前に天日で干すとよいでしょう。

成人（男女）で目安量は8.5μg

食品	重量(可食部)	ビタミンD量(μg)
鮭	1切れ(80g)	25.6
ブリ	1切れ(80g)	6.4
シラス干し(半乾燥品)	10g	6.1
しいたけ(乾燥)	2個(6g)	1
しいたけ(生)	2個(30g)	0.1
卵	1個(65g)	2.5

10倍!

日本食品標準成分表2020年版(八訂)



②日光に当たる

ビタミンDは日光に当たると皮膚で作られます。外出の頻度が少なくなったり過度の紫外線防御により、ビタミンDの産生が抑えられてしまいます。

日光に当たる時間の目安は、関東地方においては夏季は木陰で30分程度、冬季は1時間程度を目安にするとよいといわれています。

外に出ることが難しい場合は、窓辺で手のひらに日光を当てることでもビタミンDが産生されます。



「平成30年国民健康・栄養調査結果の概要」によると、1人1日あたりのビタミンD平均摂取量は**6.6μg**となっています。ビタミンDは過剰な分を排泄できずに体に蓄積される性質の脂溶性ビタミンなので、1日で目安量を取れなくても数日間をかけて目安量を満たしているか確認することが重要です。

ビタミンDを意識して、骨を健康に保ちましょう！



この記事に関するお問い合わせは
内線3202まで

<https://www.mhlw.go.jp> 日本人の食事摂取基準(2020年版)
<https://www.morinaga.co.jp> 森永製菓

鮭とねぎの餅グラタン



材料(2人分)
甘塩鮭の切り身 2切れ
こしょう 少々
ねぎ 2本
サラダ油 小さじ1
切り餅 3個
ホワイトソース缶 200g
牛乳 大さじ1
ピザ用チーズ 50g
バター 小さじ1

作り方

1. 鮭は皮と大きな骨を取り除いて食べやすく切り、こしょうを少々ふる。ねぎは幅7~8mmの小口切りにする。切り餅は縦半分に切ってから、横半分に切る。
2. 耐熱の器の内側に、バターを塗る。
3. フライパンを中火で熱し、切り餅を並べて焼く。両面に焼き色がついて、かるく膨れたら、【2】の耐熱の器に入れる。
4. フライパンをさっと拭いて、サラダ油を中火で熱し、ねぎと鮭を炒める。
5. ねぎがしんなりとしてきたら、ホワイトソースと牛乳を加えてよく混ぜ、ひと煮立ちさせる。
6. 【3】の器に入れてチーズをふり、オーブントースターで6~8分、表面にこんがり焼き色がつくまで焼く。

1人分あたり
エネルギー 568kcal
ビタミンD 23.0μg
食塩相当量 3.0g