

# 栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

ビタミンを知ろう!

## ビタミンD

1日の摂取基準

成人男女	5μg
妊婦・授乳婦	+2.5μg
上限あり	50μg

### ■ はたらき

カルシウムの代謝調節、血液中のカルシウム濃度調節、骨の成長促進、カルシウムやリンの再吸収促進 他

### ■ 不足したとき

子どものくる病(骨の成長障害や変形)、成人の骨軟化症、骨粗しょう症 他

### ■ 摂りすぎたとき

高カルシウム血症、腎機能障害、骨の軟組織の石灰化 他



### ビタミンDとは…

※食材 100g中の含有量(μg)を表示しています。

ビタミンDは骨や歯の成分であるカルシウムやリンの吸収を促進して骨を健康に保つなど、骨の形成に欠かせないビタミンです。特に多く含まれる食品には、あんこうの肝(110)、乾燥きくらげ(435)、しらす干し(61)、干しシイタケ(16.8)などがあります。



### 旬の食材からビタミンAを摂ろう!

目安として、食材 100g中の含有量(μg)を表示しますので参考にしてください。

※下記は一例です。種類により葉酸の含有量には差があります。

#### 春～Spring～

鯛 5



にしん 22



#### 夏～Summer～

カレイ 13



カワハギ 43

#### 秋～Autumn～

鮭 33



秋刀魚 19

#### 冬～Winter～

サバ 11



ブリ 8



## 1. 脂溶性ビタミン

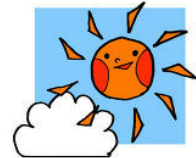
油と一緒に調理すると吸収率がよくなります。油に溶けた状態の方が吸収がよくなりますので、揚げ物や炒め物などを使った調理法がおすすめです。

## 2. カルシウムとの関わり

カルシウムは吸収が悪いミネラルです。ビタミンDと一緒に摂取することで腸からの吸収を助けます。骨粗しょう症の治療にもカルシウムだけでなく、ビタミンDは不可欠な栄養素です。

## 3. 日光浴をしましょう。

ビタミンDは食べ物から摂取する以外に、体内で作ることができます。体内で作るには、ヒトの皮膚にあるプロビタミンD3を日光の紫外線によってビタミンDに変わり、体内へ吸収されます。10分～20分くらい日光浴をすると良いでしょう。



### ◆ こども向けレシピ ◆

摂取基準:~約 350μg (~9歳)

#### しらすとのりの一口ピザ

材料:2人分

餃子の皮(大判) 6枚  
しらす干し 大さじ3  
海苔 1/2枚  
とろけるチーズ 適量  
オリーブ油 大さじ1



1. 餃子の皮にオリーブ油を塗る。
2. しらす、海苔、とろけるチーズをのせ、オーブントースターで約3分焼き、出来上がり♪

☆お好みで、ケチャップやマヨネーズをかけるのもオススメです(^^)!



### ◆ お年寄り向けレシピ ◆

摂取基準:男女 約 450μg~550μg(70歳以上)

#### アジのちらし寿司

材料:2人分 ご飯2合 アジの開き2尾

人参 1/3本 椎茸 3個 しめじ 1/4株 海苔 1/4枚

<調味料:だし汁 150ml

酒・砂糖・醤油 各大さじ1>

卵 1個 塩少々

紅しょうが適量

<合わせ酢>

酢大さじ3 砂糖大さじ1と1/2 塩小さじ1/2



1. 人参・しいたけは千切り、しめじは石づきをとり、さいておく。塩を加えた溶き卵で錦糸卵を作り、海苔を細く切っておく。
2. 人参、しめじ、干しいたけを<調味料>で煮る。水気がなくなる程度まで煮て、冷ましておく。
3. アジをグリルで7~8分焼き、身をほぐしておく。
4. 炊きあがったご飯に<合わせ酢>を加え、さっくり混ぜ、冷まし、②と③を混ぜる。
5. 錦糸卵・紅しょうが・海苔をかけて出来上がり♪

