



## 特集 ビタミンDについて知ろう！～コロナ禍、梅雨の時期に要注意～

日光に当たることで作られるビタミンがあることを知っていますか？脂溶性ビタミンのひとつであるビタミンDは、食品から摂取するほか、皮膚が紫外線を浴びることでも供給される珍しい栄養素です。コロナ禍の外出不足や日照不足が心配なこの時期、食品から十分にビタミンDを補うことが大切です！

### どんな栄養素？

カルシウム・リンの吸収を助けることで、**骨を作る**はたらきをしています。



## ビタミンD

### 日本人はビタミンD不足??

目安量 **8.5μg/日**  
(日本人の食事摂取基準2020)

平均摂取量 **6.9μg/日**  
(令和元年国民健康栄養調査)  
多くの日本人はビタミンDが不足している状況にあります。

### 不足するとどうなる？

うまく骨を作ることができなくなり、以下の疾患の発症リスクが高まります。

小児:くる病、成人:骨軟化症  
高齢者:骨粗しょう症



15～20分の日光浴  
をしましょう

◎日光により作られるビタミンDの量は必要に応じて調節されています

### どんな食品に多い？

ビタミンD2(植物性)→きのこ類

ビタミンD3(動物性)→魚類や卵

例)100g当たりの含有量

あん肝(110μg)、舞茸(4.9μg)、鮭(33μg)、しらす(61μg)、鶏卵(1.8μg)

### 摂りすぎには要注意！

過剰になると腎臓や筋肉にカルシウムが沈着し、腎機能障害や食欲不振、嘔吐などの症状が現れることがあります→耐容上限量※ **100 μg** サプリメント(25～30μg/1粒)や特にビタミンD含有量の多い食品の摂り方には気をつけましょう。

※耐容上限量:この量を超えて摂取すると健康障害のリスクが高まるとされる

## 今月のレシピ 鮭のきのこマヨネーズ焼き

1皿で10μgの  
ビタミンDが  
とれる！



脂溶性のビタミンDは  
油で調理することで  
吸収率UP！

### 材料(2人前)

生鮭 2切れ  
塩 0.6g  
こしょう 少々  
サラダ油 小さじ1/2  
しめじ 30g  
生しいたけ 15g  
玉ねぎ 10g  
マヨネーズ 大さじ1と1/3  
(あれば)刻みねぎ 少々

### 作り方

- ① 鮭は塩こしょうで下味をつけ、サラダ油を熱したフライパンで両面を焼く。火が通ったら、耐熱皿に並べる。
- ② しめじは小房に分け、しいたけは軸をとって薄切りにする。玉ねぎも薄切りにする。
- ③ ②をマヨネーズで和えて①の上に平らに乗せる
- ④ 温めたオーブントースターに③をお皿ごと入れ、焼き色がつくまで焼く。仕上げに刻みねぎを散らす。

1人分の栄養価 エネルギー:230kcal たんぱく質:15.2g 脂質:17.3g 塩分:0.6g

「えいようだより」は地階集団栄養指導室前に置いてあります。ご自由にお持ちください。

