週がわりカタログ　41

冬は摂りたいビタミンD

カルシウムの吸収を助けるビタミンD。
不足すると、骨粗しょう症や骨軟化症、くる病など特に骨にかかわる様々な症状が生じてしまいます。
ビタミンDを上手に摂るには、「日照時間」と「魚」がポイントです！！

ただ1つ、人間が自ら作り出すことの出来るビタミン

私たちは日光（紫外線）を浴びることで、皮膚にあるプロビタミンD_2を「ビタミンD_3（ビタミンDの一種）」に変化させ、体に吸収することが出来ます。
こうしてビタミンDを皮膚で生成できるおかげで、私たちはその多くを補うことが出来るのです。

特に日が短い冬は、不足分を栄養から摂ることが大切。

紫外線量が少なくなる冬。それに比例してビタミンDの合成量も少なくなる傾向に。
そのため、冬は、その不足分を食事から摂ることを特に意識する必要があります。

食べ物半分　食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。

増える日光浴不足…
日焼け止めはビタミンD合成をとめる！？

栄養不足の時代に多かった乳幼児の「くる病」。くる病とは成長期にカルシウムが骨に沈着せず、骨がうまく形成されないで軟らかい組織が増える病気です。1990年代はほとんどみられませんでしたが、2000年頃から増えているそうです。その大きな原因が…

日光浴不足　室内で過ごすことが多かったり、また外出しても日焼け止めで紫外線をカットし、ビタミンDの皮膚合成を妨げる

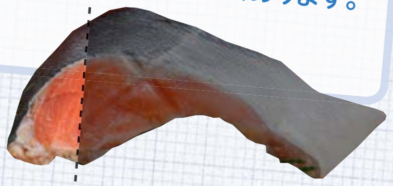
偏った食事　アレルギーの発症を恐れて自己流で特定の食材を与えない食事制限

また、乳幼児に限らず、デスクワークや日焼け止めなどの紫外線不足により、ビタミンDの合成量が減少するのは大人も同じ。
生活スタイルが「日光浴不足？」と思われる方は、特に食事で補う心がけが必要です。

おすすめ食材は魚類

魚類にはビタミンDが豊富に含まれた食材が多くあります。

特におすすめなのは鮭。わずかな量で必要量が補え、さらに、アレンジもしやすい食材です。
その他には…



1日あたりの必要摂取量5.5μgは鮭1/5切れでOK！

しらす干し（半乾燥）約9gでOK！

塩さば約50gでOK！

生鮭のふんわり豆腐包み焼き

主菜1人分：栄養価

エネルギー	285kcal
たんぱく質	18.4g
ビタミンD	10.1μg

豆腐のタネは、ひじきや玉ねぎの他にも、人参や葱など色んな食材を入れると彩りが良くなります。
鮭はビタミンDの他、脳の働きを助けるDHA、EPAや、抗酸化機能のあるビタミンEも豊富な食材です。

材料・4人分

- 1742 生鮭切り身……………… 4切
- 木綿豆腐……………………… 60g
- 玉ねぎ………………………… 20g
- 干しひじき……………………2g
- パン粉…………………… 大さじ1
- 溶き卵………………… 1/2個分
- 塩胡椒…………………………… 少々
- 有塩バター……………… 1/2かけ
- みりん、薄口醤油 …… 各大さじ1.5
- 付け合わせ野菜………………… 適量

作り方

1. 木綿豆腐は水切りをしておく。玉ねぎはみじん切り、ひじきは水で戻しておく。
2. ボウルに①の材料、パン粉、溶き卵、塩胡椒を入れて、豆腐を潰すようによく混ぜ合わせる。
3. 生鮭は1切れを1/2～1/3厚さに切り、軽く塩を振ってしばらく置き、水気を拭く。
4. ③の鮭の中央に②を適量乗せ、包むように巻く。
5. フライパンにバターを入れて温め、④を両面、蒸し焼きにする。
6. 醤油とみりんを加え、さっと絡めたら完成。

1人分 481円

鮭の中華風ロール白菜

主菜1人分：栄養価

エネルギー	177kcal
たんぱく質	13.0g
ビタミンD	3.8μg

鮭に豊富なビタミンDは、カルシウムの吸収を助けてくれます。
牛乳のカルシウムがぎゅっと詰まったチーズと鮭を一緒に摂ることで、骨の健康が期待されます♪

材料・2人分

- 1742 生鮭切り身…… 1切れ半
- 塩…………………………… 少々
- 白菜………………………… 8枚
- 0740 スライスチーズ…… 2枚
- 1097 とりがらスープ …… 1本
- 水…………………… 1/2カップ
- 2731 薄口醤油 …… 小さじ1
- 合わせ味噌…………… 大さじ2
- 豆板醤……………… 小さじ1/2
- 小ねぎ……………………… 適量

作り方

1. 白菜は熱湯でさっと茹で、やわらかくする。水気を取り、粗熱を取っておく。
2. 鮭に塩をふってしばらく置き、水気を拭いて一口大に切る。チーズは鮭と同じ大きさに切っておく。
3. ②の鮭とチーズを、①の白菜できつめに巻いていく。
4. 鍋にとりがらスープと水、薄口醤油を温め、③を重ならないように並べる。
5. 落し蓋をして、中火で10～15分程度煮る。
6. 味噌と豆板醤を加え、一煮立ちしたら火を止め、器に盛る。
7. 小口切りにした小ねぎを振り、完成。

1人分 277円