

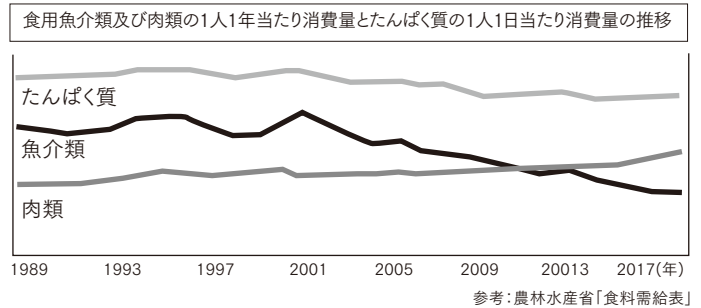
男女ともにビタミンDが不足しないようにしましょう。

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、強い骨を維持するために大切な栄養素として知られてきましたが、近年、細胞の増殖や分裂を調整する作用もあることがわかってきました。生殖の分野においても、受精卵の子宮内への着床やその後の妊娠維持に大切な役割を果たしているとされて注目されています。調査研究においてもビタミンDが充足している女性は不足している女性に比べて体外受精の治療成績が高いことや、ビタミンDの血液中の濃度が高い方が精子の運動能力が高いことがわかってきています。

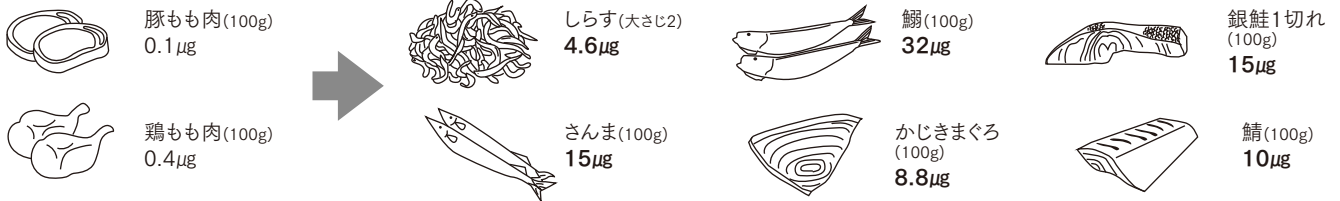
肉よりも魚を食べることを意識しよう

海に囲まれ、魚大国日本とされた時期もありましたが、年々魚の消費量は下がり、現在は魚よりも肉の消費量が多くなっています。特に40代以下の消費量の減少が顕著です。ビタミンDは肉には殆ど含まれず、魚に多く含まれているビタミンです。魚は調理が難しそうでなかなか摂り入れづらいと感じられている方も多いと思いますが、以下のようにされると簡単にお魚を摂り入れることができます。

- ◎外食ではお魚が食べられるところに行くようにする
- ◎ごはんのお供に焼き鮭やしらすを用意する
- ◎お刺身を購入する
- ◎買い物の際お魚売り場で魚を捌いてもらい、調理の手間を省く



魚を食べて、1日に8.5μgのビタミンDを!

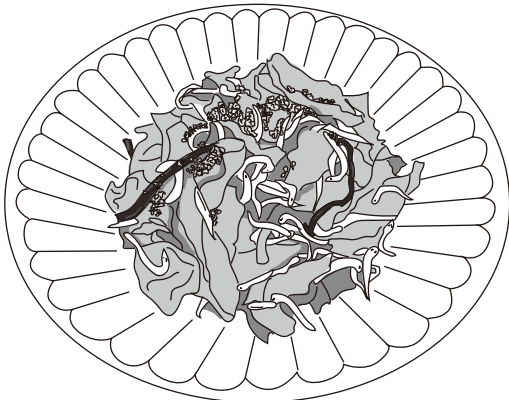


Recipe

＼包丁いらず!／

春キャベツとしらすの塩こぶサラダ (2人分)

しらす20g(1人分)で9.2μgのビタミンD



【材料】

春キャベツ …… 1/6個(150g)
塩昆布 …… 一つまみ(5g)
しらす …… 40g
ごま油 …… 小さじ1
すり白ごま …… お好み量

【作り方】

- ①キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②ボールに①と塩昆布をいれてよく混ぜ合わせたら、しらすとごま油を入れて混ぜ合わせる。すり白ごまを散らす。

-Memo-

しらすはクセがなく塩気と旨味を含んでいるので、様々な食材と合います。納豆や和え物、サラダなど、調味料を控えめにしうえて加えてみてください。

ビタミンDは太陽からの紫外線を浴びることで体内で合成されます。

- ◎晴れた日は太陽の光をしっかりと浴びる
- ◎魚を食べるようにする

この2つの点に気を付けてビタミンDが不足しないように過ごしましょう!