

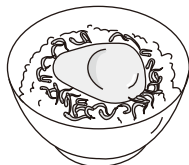
栄養ガイド & レシピ -6月- 梅雨の時期に意識したいビタミンD

管理栄養士
榎 玲里

6月は梅雨の時期でもあり、またコロナ禍で外出を控えなくてはならない状況下にあるので、冬場同様、ビタミンDが不足しないように、魚、卵、きのこ類をいつも以上に意識して摂取する必要があります。

厚生労働省が策定する「日本人の食事摂取基準」では、食事でもとりたいビタミンDの目安量を1日8.5 μ gとしています。どのような食品を選べるとビタミンDが摂れるのか具体例を挙げてみます。

温泉卵とじゃこのせごはん

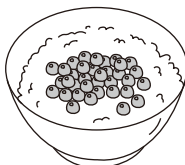


卵1個 1.9 μ g



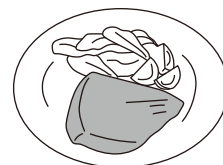
ちりめんじゃこ大さじ1杯
2.4 μ g

いぐらのせごはん



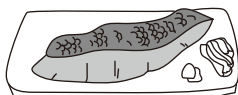
いくら大さじ1杯
7.9 μ g

カジキマグロのソテー



カジキマグロ100g
8.8 μ g

焼き鮭



銀鮭100g
15 μ g

きくらげ入り野菜炒め



きくらげ5g
4.2 μ g

まいたけのオープン焼き



まいたけ100g
4.9 μ g

＼ 食材を選ぶ選択肢を広げて、ビタミンDをしっかり摂っていきましょう！ ／

【参考文献】 厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年度版」 文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」

Recipe

鯖缶とアボカドのキムチ和え



【材料(2人分)】

- ・鯖水煮缶 …… 1缶(100g)
- ・キムチ …… 50g
- ・アボカド …… 1個
- ・ミニトマト …… 5個
- ・酢 …… 小さじ2
- ・パクチー …… 適量

【作り方】

- ① 鯖の水煮缶は水気を切り、ボールの中で潰して食べやすい大きさに、アボカドも食べやすい大きさに、ミニトマトは半分に切る。
- ② ①に酢、キムチを和えて器に盛りつけ、お好みでパクチーをちらす。

-Point- 鯖の水煮缶100gにビタミンDは32 μ gも含まれています!