

不足しがちなビタミンDを食事からしっかり摂ろう

ビタミンDは紫外線を浴びることで皮膚で生成されるという特殊な特徴をもつ栄養素です。日照時間が短くなるこれからの時期は、ビタミンDが不足しやすくなります。今月は、ビタミンDが不足しないために食事からしっかりと摂るためのポイントをお伝えします。

ビタミンDを多く含む食材を積極的に摂りましょう！

ビタミンDは穀類や野菜、肉類にはほとんど含まれず、魚やきのこ、卵に含まれている栄養素です。特に魚に多く含まれており、日本人は食べ物から摂るビタミンDの8割を魚から摂っているとされています。魚をあまり食べないという方はビタミンDが不足しているかもしれません。1日に摂りたい目安の量は8.5μgですが、目安量に満たない方が多いので、意識して魚やきのこ、卵を摂るようにしていきましょう。

ビタミンDを含む食品(100g中の含有量)

きのこ	えのき 0.9μg	エリンギ 1.2μg	まいたけ 4.9μg	卵	たまご 3.8μg
魚	まいわし 32.0μg	さんま 16μg	ぎんざけ 15μg	あじ 8.9μg	
	ぶり 8.0μg	しらす 6.7μg	きはだまぐろ 6.0μg		

ビタミンDは多くの食材にはほとんど含まれていません

(例) 豚もも肉 0.1μg 鶏もも肉 0.4μg ごはん 0.0μg キャベツ 0.0μg

手軽にビタミンDが摂れる食材を常備しましょう

魚料理は手間がかかるので食べる機会が少なくなってしまうと悩まれている方も多いのではないのでしょうか。

簡単に摂れる食材として、しらすやちりめんじゃこ、鮭フレーク、魚の缶詰などがおすすめです。

しらすやちりめんじゃこ 野菜炒めの具材に、冷奴やごはんのお供に

鮭フレーク ちらし寿司、チャーハン、パスタの具材に

鯖の水煮缶 味噌汁や野菜炒め、サラダ、煮物の具材に



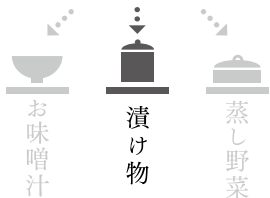
ピーマンと長ねぎ、ちりめんじゃこの炒め物

鯖缶と長ねぎの味噌汁

参考: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)」

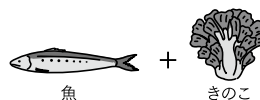
毎日の食事で手軽に摂れる

旬の食材



秋の代表的な食材の1つであるきのこ。きのこには妊娠しやすい身体づくりに大切とされているビタミンDが含まれています。魚と共にきのこを食べると、ビタミンDが十分に摂れやすくなります。特に、まいたけには多く含まれているので、きのこの中でも積極的に摂るようにするのがおすすめです。また、ビタミンDは脂溶性のビタミンなので、油を使った料理の方が、吸収率が高まります。

ビタミンDが十分に摂れる組み合わせ



吸収率が高まる調理法



きのこの漬物レシピとして、きのこを焼いて漬けるマリネがおすすめです。油でこんがり焼いたきのこを、ポン酢しょうゆと同量の水で割った調味液や市販の酢が含まれている調味液に1~2時間漬けると出来上がります。



👍 低エネルギーで食物繊維も多いので、ダイエット中の常備菜としても活用できます。