

ビタミンD

ビタミンDは、きくらげやしいたけ、舞茸などのきのこ類、鮭、いわし、かつおなどの魚介類に多く含まれています。近年、日本では食習慣が変化し、和食を食べる機会が減り、洋食を食べる事が増えています。洋食は和食と比べてビタミンDは不足しがちです。食卓には魚介類が登場していますか？

ビタミンDを多く含む食材



紅鮭	(100g)	31 μ g	うなぎ蒲焼き	(120g)	22.8 μ g
さんま	(100g)	19 μ g	スモークサーモン	(40g)	11 μ g
サバ	(80g)	8 μ g	マグロ水煮缶詰	(80g)	2.4 μ g
かつお	(100g)	9 μ g	あんこう肝	(50g)	55 μ g
アジ	(80g)	1.5 μ g	まいたけ	(30g)	1.3 μ g
いわし	(80g)	8 μ g	乾燥きくらげ	(1g)	4 μ g
しらす干し半乾燥品(大さじ1)		9.2 μ g	卵	(100g)	1.8 μ g

※ビタミンDは、脂溶性ビタミンのため過剰摂取による健康障害が知られています。摂りすぎには注意しましょう。耐容上限量は1日100 μ gです。

(当院で扱っているビタミンDサプリメントは、25 μ g/1カプセルですので、1日2カプセル飲んでいただいても問題ありません。)

太陽のビタミン

- ▶ 日光を浴びることで活性化される
晴れた日は、1日15分～30分程度の日光浴を心がけましょう。てのひら2枚分の面積でしっかりと！！
- ▶ 日照時間の少ない冬に注意
冬に向けて、ビタミンDの血中濃度は低下します。晴れた日は、なるべく日光浴をしましょう。



妊娠とビタミンD

ビタミンDを十分に摂取している人は妊娠率・出産率が高いことが報告されています。また、不妊の原因の一つと言われている多嚢胞性卵巣(PCOS)の改善が期待されていたり、ビタミンDを十分に摂れている人ほど、精子の前進運動能力が高いなど、男女ともに妊娠しやすい身体を作るために重要なビタミンです。

ビタミンDたっぷりレシピ

- ▶ 鮭のムニエル
鮭 1切れ 塩・こしょう 少々
小麦粉 小さじ1 オリーブ油 小さじ1
- ① 鮭に塩・こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。
② フライパンにオリーブ油を熱して鮭をソテーする。



- ▶ ミックスきのこソテー
えのき茸 1袋 舞茸 100g えりんぎ 100g
にんにく 1/2かけ 鷹の爪 適量 オリーブ油 大さじ2
塩 小さじ1/4 醤油 小さじ1
- ① えのき茸は半分の長さで切ってほぐす。舞茸は食べやすい大きさに手でさき、えりんぎは縦半分に切ってからスライスする。
② フライパンにオリーブ油と、スライスしたにんにくを入れて火にかける。
③ フライパンに①のきのこを入れて中火で5分ほど炒める。
④ しんなりして火が通ったら、塩・こしょう、鷹の爪を加えて味を整える。