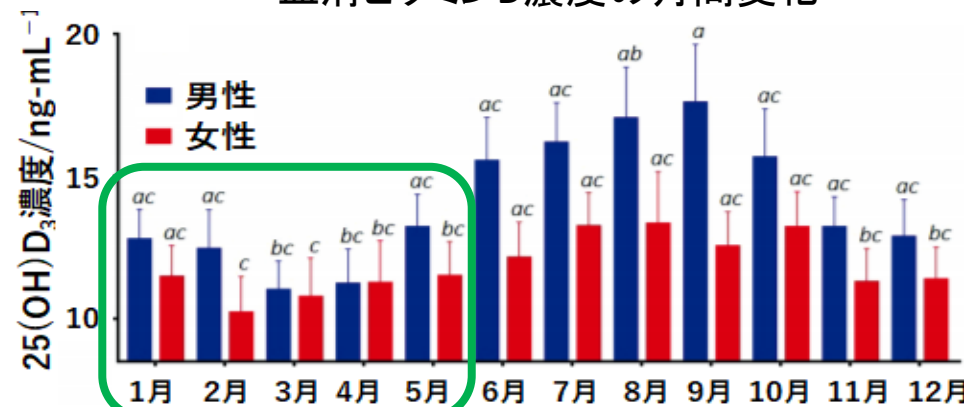


ビタミンD欠乏パンデミック?!

ビタミンDは骨を丈夫にする栄養素ですが、いま世界中でビタミンD欠乏が報告されており、ビタミンD欠乏パンデミックとも言われています。栄養の偏りや過度な紫外線対策により、日本人の多くもくる病や骨粗鬆症になる一歩手前のビタミンD欠乏、もしくは不足状態にあるというデータもあります。一般的なビタミンと違い、ビタミンDはコレステロールを材料に紫外線によって皮膚で合成することができます。しかし、ビタミンDの体内レベルは季節によって変化し、日照時間の短い冬から春は夏から秋に比べて大幅に低くなります。

血清ビタミンD濃度の月間変化



Hiroaki Okabe et al., Anal. Sci. 2018 Sep 10;34 (9) :1043-1047. Fig.3 より

ビタミンDを増やすためには

① ビタミンDを多く含む食品をとる

② 日の光を浴びる



・魚を食べましょう。特に雨の日など日の光を浴びられない場合は、さんまなどの青魚や鮭などビタミンDが多く含まれている魚の摂取がおすすめです。
・ビタミンDは熱に強いので、焼いても揚げてもOKです。

・合成だけで必要量をまかなうには冬は40分～2時間かかります。ビタミンDを合成することを目的とする場合、手は日焼け止めを塗らないようにしましょう。
・屋内の場合はガラスによってビタミンDを合成する紫外線UV-Bがカットされるため、効果的ではありません。

旬の食材でクッキング☆

新玉ねぎ



多く含まれる栄養素

- 硫化アリル ● ケルセチン
- オリゴ糖 ● カリウム

効 果

- 血液サラサラ
- 抗酸化作用
- 便秘解消
- むくみ解消

レンジで簡単 新玉ねぎのゴマみそ和え

材料(2人分)

- 新玉ねぎ 1個(180g)
- 麦味噌 小さじ2
- 水 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- すりごま 大さじ1/2
- 細ねぎ 適量



栄養成分 (1人分)

エネルギー	79kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	3.1g
食塩	0.6g

<作り方>

- ① 新玉ねぎの上下を切り落とし、縦半分に切る。切った面を下にして縦に薄切りにする。耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。水分が多く出た場合は軽く絞る。
- ② Aを合わせていく。味噌を水で溶き、砂糖、ごま油、すりごまを入れてよく混ぜる。
- ③ ①に②を加えて全体をよく混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、小口切りに切った細ねぎを散らす。

一口メモ

3月3日は桃の節句



ももとは無病息災を願う厄祓いの節句でしたが、女の子の誕生や健やかな成長を願うお祭りへと変化していったようです。食べ物にも意味があります。

<ひなあられ>

ピンク、緑、黄色、白の4色で四季を表しています。一年間女の子が幸せに過ごせますようにという願いが込められています。

<菱餅>

上からピンク、白、緑の3色で、ピンクは魔除け、白は清浄、緑は健康を意味します。

<はまぐりのお吸い物>

はまぐりの貝殻は対になっていることから仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と添い遂げられるようにと願いが込められています。

<ちらし寿司>

えびは長生き、豆はまめに働く、れんこんは見通しがきくなど縁起の良い具が使われています。



栄養科

