

老化を加速!?

ビタミンD不足に

ご用心!



骨粗鬆症

フレイル

糖尿病

高血圧

ビタミンDとは?



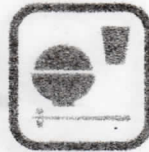
③ 紫外線に当たることでヒトの皮膚で生成される

- ▶ 日中、数十分の日光浴で1日に必要なビタミンDを生成可能 ※アメリカ国立衛生研究所の文献より

④ ビタミンDを過剰にとると高カルシウム血症に

- ▶ 過剰にとると、排出できず体に蓄積するリスクがある
- ▶ 血管壁や腎臓、心筋、肺などにカルシウムが沈着
- ▶ 腎機能障害、食欲不振、嘔吐、神経興奮性亢進など

## ビタミンDとは？



- ① 油に溶けやすい脂溶性ビタミン
  - ▶ 油と一緒にとると吸収が高まる
  
- ② 「カルシウム」や「リン」の吸収を助ける働き
  - ▶ 正常な骨格と歯の発育促進
  - ▶ 神経伝達や、筋肉収縮などを正常に働かせる

## ビタミンDが不足する原因



- ① 日光に当たる機会の減少
  
- ② 高齢者は皮膚のビタミンD生成能力が低下しやすい
  
- ③ ビタミンDが豊富な『魚』を食べる頻度が減少

## ビタミンDが不足すると①



### 低カルシウム血症

- ▶ 骨の軟化
- ▶ 成長障害
- ▶ 姿勢が悪くなる
- ▶ くる病
- ▶ 骨粗しょう症



をきたすリスクが高まる

## ビタミンDを多く含む食品



### きのこ



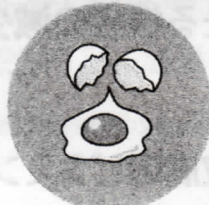
- ・ きくらげ(乾燥)
- ・ 干しいたけ
- ・ まいたけ
- ・ しいたけ
- ・ エリンギ など

### 魚介類



- ・ イワシ
- ・ しらす干し
- ・ 鮭
- ・ うなぎ
- ・ さんま など

### たまご



- ・ 鶏卵
- ・ うずらの卵

### 乳製品



- ・ 生クリーム
- ・ バター
- ・ ビタミンD強化  
牛乳、ヨーグルト  
など



ビタミンDは魚介類に最も多く含まれる

## ビタミンDが不足すると②③④



筋肉量減少・筋力低下(サルコペニア)  
発生率が高まる



糖尿病の状態を悪化する恐れがある



血圧上昇をまねく恐れがある

など

## ビタミンDを効果的にとるには？



1 油を使った調理で吸収を高める

2 きのこは天日干しにする

▶ なかでも、しいたけは天日干しにより、生の状態  
の**約40倍**までビタミンD量を増やすことができる

3 他のビタミンやミネラル、食物繊維と一緒に

## ビタミンDの注意点



- ▶ 1日でビタミンDの目安量を満たすことも重要だが、脂溶性のビタミンなので**体外に排出されづらい**特徴がある。
- ▶ **数日間を通して満たしているか**を確認することが望ましい。
- ▶ サプリメントでビタミンDをとる場合、**過剰摂取に注意**が必要。かかりつけ医に相談を。

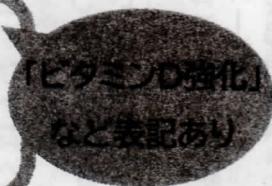
## おすすめのレシピ



- いわしとキノコのチーズ焼き
- オクラと鮭の胡麻和え

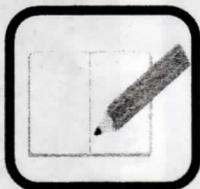
動画でレシピを確認しましょう！

## ビタミンDを強化した食品



- ▶ 魚などを食べる頻度が少ない方はこういった食品を活用するのも良いでしょう

## まとめ



わたしのはれ晴れ手帳P.41～P.42  
に記入してみましょう！



**POINT**

食事や日光浴でビタミンD  
不足を防ぎましょう！

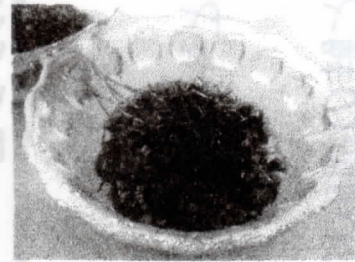
ビタミンD  
がとれるレシピ

## オクラと鮭の胡麻和え ★

材料	2~3人分
冷凍オクラ	1袋(150g)
鮭フレーク	大さじ3杯
醤油	小さじ1/2杯
ごま油	小さじ1/4杯
いりごま	大さじ1杯
刻み海苔	ひとつまみ

### ■作り方

- ①冷凍オクラは耐熱皿に入れ、ラップをかけずに600Wの電子レンジで3分温める。
- ②①にすべての材料を加え混ぜ合わせる。
- ③お皿に盛り付け、上から刻み海苔を散らして完成。



【1人分】

エネルギー68kcal、たんぱく質4.0g、脂質4.1g  
炭水化物5.8g、塩分0.5g、ビタミンD 2.11μg、  
カルシウム121mg

鮭にはビタミンDが豊富です。ビタミンDはミネラルや食物繊維の多い食品と一緒に食べると

吸収が高まります。刻み海苔(ミネラル)、食物繊維の多い野菜(オクラ)を組み合わせってみました。納豆に混ぜて食べても美味しいですよ!



ビタミンD  
がとれるレシピ

## いわしときのこのチーズ焼き ★

材料	作りやすい分量 (約2人前)
いわし味付缶(しょうゆ)	2缶(200g)
玉ねぎ	中1/2個(約110g)
しめじ	1袋(100g)
ピーマン	小1個(80g)
粗びき黒こしょう	少々
スライスチーズ	2枚(40g)

### ■作り方

- ①しめじは石づきをとり、ほぐしておく。玉ねぎはスライス、ピーマンは輪切りにする。
- ②耐熱皿に、いわし缶を並べ、スライスした玉ねぎとほぐしたしめじをのせ、軽くラップをかけて、電子レンジ(600W)で3分加熱します。
- ③②にチーズ、ピーマンをのせて、電子レンジで1分程度加熱する。
- ④粗びきこしょうをかけて完成!

【1人分】

エネルギー 306kcal たんぱく質 27.3g  
脂質 17.5g 炭水化物 15.2g 塩分 2.0g  
ビタミンD 20.3μg  
カルシウム 512mg

ビタミンDは魚介類に最も多く含まれています。ビタミンDと一緒に、ミネラルや食物繊維の多い食品をとると吸収が高まります。

