

今月のテーマ：ビタミンD

日本人の8割は「ビタミンD」不足と言われています。ビタミンDは日光に当たることで活性化される栄養素ですが、日本と同じく日照時間の少ない北欧では国をあげてビタミンDの摂取や不足予防を推奨しているようです。これから冬を迎え日光に当たる機会が減るためビタミンD対策を紹介していきます。

ビタミンDが不足するとどうなる？

腸管からのカルシウム吸収の低下と腎臓でのカルシウム再吸収が低下し、カルシウムが不足して**低カルシウム血症**となります。そのため、骨の軟化がおこり、**成人、特に妊婦や授乳婦では骨軟化症**になります。また、**小児の場合は骨の成長障害が起こり姿勢が悪くなったり、足の骨が曲がったりする、くる病を発症**することもあります。

ビタミンD欠乏になりやすい人

- ・胎児の時母があまり日光に当たらなかった
- ・日光に当たる機会が少ない
- ・母乳のみで哺育された(母乳はビタミンDが少ない😞)
- ・日照時間が少ない地域に住んでいる

管理栄養士阿部の経験談 長女がひどいO脚でした。身長伸びも悪いため、何件か病院に行きその度に「骨に異常はない」「経過観察」と言われ続けたのですが、あるきっかけで医大小児科を受診すると、「**ビタミンD欠乏症**」と言われました。こども園での毎月の身体測定で、半年以上経っても1mm伸びるか伸びないかで全然身長が伸びなかったのですが、医大の主治医の先生におすすめされた「BabyD」というサプリメントを飲むとみるみるうちに身長が伸び、成長曲線の下ギリギリだったのが、今では成長曲線の真ん中にまでなり、足もほぼまっすぐになりました。



2023年7月

2024年7月

ビタミンDが多く含まれる食品

魚類 (鮭、いわし、かれい、ぶりなど) (11月号で特集しました！)

きのこ類



これらを摂取していても日光に当たらないと活性化されない！
(窓越しNG😞 日焼け止めNG😞)
自分が日光に当たるか、食材を天日干しする必要がある

阿部家が普段から意識していること

- ・娘たちも自分も極力日焼け止めを塗らない
- ・BabyD(サプリメント)を飲む
- ・何かしらのきのこを毎日食べる
- ※調剤薬局やドラッグストアで購入できますが、脚の変形や低身長が気になる場合はまずかかりつけ医へ！
- ・何かしらの魚を毎日食べる

- ・外で遊ぶ

休みの日によく作るメニュー

鮭ときのこのホイル焼き



- 【材料】2人分
- ・生鮭…2切れ
 - ・玉ねぎ…1/2個
 - ・にんじん…1/4本
 - ・しめじ…100g
 - ・小松菜…2株
 - ・塩…少々
 - ・醤油…大さじ2
 - ・オリーブオイル…大さじ1

【作り方】

1. 生鮭は塩を振る。玉ねぎは太めの千切り、にんじんは5mm程度の輪切り、小松菜は5cm幅に切り、しめじはほぐす。
2. ホイルに玉ねぎを敷き、その上に他の材料を乗せていき、醤油とオリーブオイルをかけて包む。
3. フライパンに水(分量外)を1cm入れて強火にかけ、沸騰したらホイルを入れて蓋をして、もう一度沸騰したら弱火で12分蒸し煮にする。

自家製干し椎茸のおから煮



- 【材料】4人分
- ・生おから…200g
 - ・自家製干し椎茸…3~4個
 - ・にんじん…1/3本
 - ・油揚げ…1枚
 - ・長ねぎ…1/2本
 - ・油…大さじ3
 - ・料理酒…大さじ4
 - ・本みりん…大さじ4
 - ・醤油…大さじ4
 - ・椎茸の戻し汁…150~200ml

【作り方】

1. 干し椎茸は水150~200mlで戻しておく。
2. 材料を全てお好みの大きさに切る。
3. 鍋に油を入れ、切った材料を入れていき、油が回る程度に炒める。
4. 料理酒、本みりん、醤油を入れて30秒程度煮立たせアルコールを飛ばす。
5. おからを入れてさっと馴染ませ、椎茸の戻し汁を入れる。
6. 焦げ付かない程度に鍋底から混ぜながら中火で5分程度加熱。
7. 水分が飛んでお好みのしっとり具合になったら完成。

自家製干し椎茸の
作り方は先月号で！

