

先月は『**ビタミンD**』の役割についてご紹介しました。
 今月はビタミンDが身体にあたえてくれる良い影響についてお伝えしていきます。

●ビタミンDはいろんな病気の予防につながる

・骨粗しょう症

ビタミンDはカルシウムの吸収・利用率を高めてくれる働きがあります。

・メタボリックシンドローム

ビタミンDには体内の脂肪量を抑制する働きがあり、その働きによってメタボ予防の効果が期待されます。

・がん予防

細胞の増殖を調整する作用があり、これによってガン細胞の増殖を抑制することが期待されます。

●糖尿病予防にはカルシウム×ビタミンDの組み合わせが効果的

体内のカルシウムが不足すると、血糖を下げる役割があるインスリンが正常に分泌されなくなり、体内にとりこんだブドウ糖がうまくエネルギーに変換されなくなってしまいます。

すると体内では、高血糖状態が続き、糖尿病へとつながります。

最近の糖尿病の対策としてカルシウムを多くとることが推奨されてきています。

厚生労働省より、食事由来のカルシウム・ビタミンDと一緒に摂ると糖尿病の発症のリスクを抑えられると発表されていますので、**カルシウムが多い食品**、**ビタミンDが多い食品**をあわせて普段のお食事に取り入れてみてください。

●おすすめの組み合わせ例

- ・小松菜・じゃこ×きのこ で混ぜご飯
- ・ほうれん草×鮭 でグラタン
- ・しらすの Pasta



今月のカルシウムメニュー

◆ご飯

米飯 150g

252kcal 塩分0g Ca5mg ビタミンD0ug

◆鮭とアスパラの中華風クリーム煮

鮭	1切れ(60g)	油	小さじ1/2
アスパラ	40g	塩	小さじ1/2
筍水煮	10g	砂糖	小さじ1/4
しめじ	30g	酒	大さじ1/2
生姜(薄切り)	1枚	中華風顆粒だし	少量
浅葱	5g	牛乳	50cc
		水溶き片栗粉	適量

163kcal 塩分1.0g Ca65.1mg ビタミンD20.7ug

◆卵と豆腐の中華スープ

水	250cc	卵	1個
鶏ガラ	小さじ1～2	豆腐	1/4丁(50g)
醤油	小さじ1/2	水溶き片栗粉	適量
塩	少々		
こしょう	少々		
ごま油	少々		

116kcal 塩分1.2g Ca70mg ビタミンD0.9ug

◆小松菜のお浸し

小松菜	50g
醤油	大さじ1/2
だし汁	大さじ1/2
鰹節	適量

13kcal 塩分1.3g Ca88mg ビタミンD0ug

しらすはカルシウムの他に
ビタミンDも多く含みます。



1食合計 544Kcal 塩分3.5g

Ca 223mg ビタミンD 21.6ug

※赤文字はカルシウムを多く含む食品、緑文字はビタミンDを多く含む食品