



# 無病息災！

免疫力UPメニュー

# ～ビタミンDで免疫機能の調節～



## 免疫力UPのために注目の栄養素「ビタミンD」

ビタミンDには「免疫機能を調節する」働きがあり、インフルエンザ等のウイルス感染症の発症や悪化の予防に効果があることが分かっています。もとより、カルシウムの吸収を助け、骨の形成と維持に必要な栄養素でもあります。ビタミンDは、食事から摂るほか、日光が皮膚にあたることで体内に合成されます。

ビタミンDは魚介類やきのこ等に多く含まれています。日本人は魚介類からの摂取が多く、1日の平均摂取量は20歳以上で7.2μgであり（令和元年国民健康・栄養調査）、1日の目安量の5.5μgを満たしています。適度な日光のもとで通常の生活をしている場合、ビタミンDが不足することは少ないと考えられますが、冬にかけて日照時間が短くなることで、体内で作られるビタミンDが少なくなりがちです。

また、高齢者では、皮膚におけるビタミンDの生産能力が低下することに加え、屋外での活動の減少により、通常よりも多くのビタミンDを食事から摂取する必要があることが指摘されています。日頃、日光に当たる機会が少ない人は、日常の食事でも意識的にビタミンDが多く含まれる食品を食べるようにしましょう。

なお、ビタミンDは油に溶けやすく、熱に強い性質がありますので、油を使って調理すると吸収率が高まります。

今回ご紹介するレシピは、「鮭のちゃんちゃん焼き」です。ちゃんちゃん焼きは北海道の郷土料理で、“ちゃっちゃと作れるから”などの由来があると言われています。手軽に作ることができ、茶碗一杯のご飯と一緒に食べるとバランスのとれた一食になります。ご家庭にある魚や野菜、きのこを使ってアレンジがしやすいので、ぜひお試しください。

### ★鮭の栄養素★

鮭には白鮭や紅鮭、銀鮭等がありますが、スーパーで一般的に売られているものは、白鮭です。白鮭1切れ（100g）にはビタミンDが32.0μg含まれており、1切れで1日のビタミンDの摂取を満たすことができます。その他、白鮭には血液をつくるために重要なビタミンB<sub>12</sub>や、血液をサラサラにする効果があるEPA、記憶力保持などが期待されるDHA、抗酸化作用が高いアスタキサンチンなど、豊富な栄養素が含まれています。国内で獲れる鮭の旬は9～11月で、秋の味覚を代表する魚です。

## ビタミンDの吸収率UP!!

### 鮭のちゃんちゃん焼き（2人分）

- 鮭 ……………2切れ（200g）
- キャベツ（ざく切り） ……………120g
- もやし ……………60g
- ニラ（3cm幅に切る） ……1/2袋（60g）
- しめじ（小房に分ける） ……1/2房（50g）
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- たれ（味噌…大さじ1と1/2、  
砂糖・みりん・酒…各大さじ1/2  
マヨネーズ…大さじ3 を混ぜ合わせる）

- ① 鮭は両面に塩・こしょうをまぶす。
- ② 1人分ずつ、アルミホイルにキャベツ、もやし、ニラ、しめじを敷き詰め、鮭をのせる。たれをまんべんなくかけ、アルミホイルでふんわりと包む。
- ③ 200℃のオーブントースターで15～20分焼く。

キッチンバサミを使うと野菜を切る時に手軽に調理できます！



### 1人分の栄養価

- \*エネルギー 329kcal \*たんぱく質 26.7g
- \*脂質 19.0g \*炭水化物 16.6g \*食塩相当量 2.7g
- \*食物繊維総量 3.817g \*ビタミンD 32.2μg