カラダ Smart News スマートニュース

11
Nov.2026

未病対策
～食事を考える～

\ topic /

今月のテーマ

ビタミンDで
カルシウムの
吸収を助けよう!

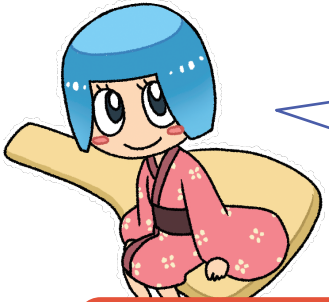
今月の元気めし!

さばの塩こうじ味噌煮



今月のテーマ

ビタミンDでカルシウムの吸収を助けよう!



「まい香」です。
10月号では、カルシウムとマグネシウムについてお話ししましたね。
その中で、ビタミンDがカルシウムの吸収を助けることにも少しふれました。
今月は、ビタミンDがどのようにカルシウムの吸収を助けるのか、
そして、なぜ不足しやすいのかを、もう少し詳しく見ていきましょう!

体の中での主な役割

①カルシウムを体内に取り込みやすくする

ビタミンDは、腸の細胞に働きかけ、その結果、食事から摂ったカルシウムが腸から吸収されやすくなります。

②カルシウムの利用や骨の健康を支える

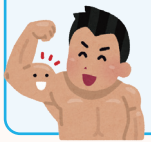
ビタミンDは、カルシウムの吸収・利用を調整し、骨の形成や維持に関わります。



③筋肉の働きにも関わる



ビタミンDは、骨だけでなく筋肉の機能にも関わっています。



ビタミンDは不足しやすい?

ビタミンDを多く含む食品は限られているため、食事だけでは不足しやすい栄養素です。
また、ビタミンDは、日光に含まれる紫外線が皮膚に当たることで、体内でもつくられます。
季節や体調などに合わせて、無理のない範囲で屋外に出ることを心がけましょう。







今日からできる!食生活のポイント



①魚料理を選ぼう!

さば、鮭、さんまなどの魚には、ビタミンDが含まれています。
魚料理は、ビタミンDを摂るための身近な方法の一つです。
魚料理を主菜に選び、日々の食事に取り入れましょう。



②ビタミンDを含むきのこを選ぼう!

きのこ類のビタミンD含有量は、種類によって異なります。
特に、干ししいたけやきくらげには比較的多く含まれています。
ただし、きのこ類だけで十分な量を摂るのは難しいため、
魚料理などと組み合わせて取り入れるのがおすすめです。



③油と一緒に摂ろう!

脂溶性ビタミンなので、油と一緒に摂ると吸収率UP!





まい香の健康トピ

まい香のアニメ動画(まい香の健康トピ)も毎月20日前後に
更新されているので、是非見てね!

今月の
元気めし!

さばの塩こうじ味噌煮



材料2人分

1人分 339kcal　食塩相当量 2.3g
ビタミンD 8.0μg

○さば切り身 2切れ(1切れ約80g)　○酒・塩 少々　○塩こうじ 小さじ1と1/3
A【赤みそ 大さじ1弱、みりん 大さじ1弱、砂糖 小さじ1、
しょうゆ 小さじ1/2、水 100ml】
B【片栗粉 小さじ1/3、水 小さじ2/3】



★付け合わせ
○れんこん 80g　○ごぼう 40g　○人参 30g　○いんげん 12g　○塩 少々
C【だしの素 小さじ1/3、水 100ml、酒 小さじ1、みりん 小さじ1】

おすすめポイント

さばに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける栄養素です。日々の食事にさばなどの魚を取り入れ、ビタミンDを意識して補いましょう。



作り方



❶ さばに酒と塩少々をふり、30分ほど置く。
流水で洗い、水気を拭く。
❷ さばに塩こうじをまぶし、さらに30分ほど置く。
❸ 鍋にAを入れて煮立てる。
❹ さばを加え、落としぶたをして弱めの中火で煮る。
❺ さばを取り出して器に盛る。煮汁に、Bを加えてとろみをつけ、さばにかける。

★付け合わせ



❻ れんこん、ごぼう、人参は食べやすい大きさに切り、それぞれ下ゆでする。
❼ 鍋にCを入れて煮立て、野菜を加えて煮る。
❽ いんげんはゆでて水気を切り、食べやすい大きさに切る。
❾ 煮物に❽を加え、塩で味を調えて器に盛る。



無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら

一冨士フードサービス株式会社
http://www.ifsco-group.com

カラダ Smart Project