

ビタミンD

☆紫外線にあたると、体内で合成される

☆骨の材料となるカルシウムやリンの吸収を高める、骨や歯を強くする

☆血液中のカルシウム濃度を調節し、筋肉の収縮をコントロールする

ビタミンDを多く含む主な食品(100mg相当)

魚介

- ・しらす干し……61.0 μg
- ・イクラ……44.0 μg
- ・サケ……32.0 μg
- ・うなぎのかば焼き……19.0 μg
- ・サンマ……19.0 μg
- ・イワシ……10.0 μg



きのこ ・ その他

- ・きくらげ(乾)……43.5 μg
- ・まいたけ……3.4 μg
- ・ぶなしめじ……2.2 μg
- ・エリンギ……1.8 μg
- ・卵……1.8 μg
- ・しいたけ(乾)……1.68 μg



※成人男性・女性摂取目安量(1日):5.5 μg

ビタミンDと一緒にとりたい栄養素&とり方

カルシウムの吸収を助け、
骨粗しょう症を防ぐ

+
カル
シウム

カルシウムは日本人に不足しがちなミネラルの1つで、吸収されにくい性質もつ。ビタミンDと合わせると吸収率が上がり、骨に沈着しやすくなる。骨がスカスカになってもろくなり、骨折などを起こしやすくなる「骨粗しょう症」予防につながる。

豊富な食品

- ・牛乳
- ・チーズ
- ・煮干し
- ・納豆
- など



ビタミンDの吸収が高まり、
骨や歯を丈夫に

+
脂質

ビタミンDには、カルシウムやリンの吸収を高める働きがある。脂溶性なので、肉や油などの脂質を多く含むものと合わせると吸収がよくなり、骨や歯の発育を促す。特に成長期の子供や、閉経後の女性、高齢者はカルシウム不足になりやすいため、意識してとる。

豊富な食品

- ・肉類
- ・魚介類
- ・バター
- ・植物油
- など



知っく！調理や食事のひと工夫

しいたけは、紫外線に
2~3時間あてる

しいたけを紫外線にあてると、エルゴステールという成分がビタミンDに変わります。生のしいたけを買ってきたら、2~3時間日光に当て、ビタミンDを増やしてから調理しましょう。ネットなどに入れ、日当たりのよいところにつるしておけばOK。

きのこ類を、炒め物や
天ぷらなどにしてとる

ビタミンDは、きのこ類全般にふくまれています。吸収を高めるなら、炒めたり天ぷらにするなど、油で調理しましょう。また、細かく刻んでハンバーグなどの肉ダネに混ぜれば、肉の脂身で吸収が高まるうえ、かさが増し、満腹感も得られます。