

栄養科だより

新年度がスタートしました。色とりどりの花が咲き始め、新しい季節の訪れを感じますね。今年度も安心・安全でおいしい給食をお届けできるよう、栄養科一同精進してまいります。

3月の行事食紹介

ひな祭り御膳

3月3日は桃の節句。ひな祭りに合わせて、ピンクや黄色、緑色など彩り豊かな食事に仕上げ、目でも楽しめるよう工夫しました。



今月のトピック

ビタミンD

食べる^①と浴びる^②
両方から補う!

ビタミンDの働き



食事からの1日の目安量
(18歳以上の男女)

9.0 µg/日

「骨折リスクを上昇させない」とする
ビタミンDの必要量です。

1 **骨**を丈夫にする

血中のカルシウムを骨に運搬し、カルシウムが骨に沈着するのを助けます。カルシウムを沢山摂っていても、ビタミンDがなければ十分に吸収されません。

2 **筋肉**を維持する

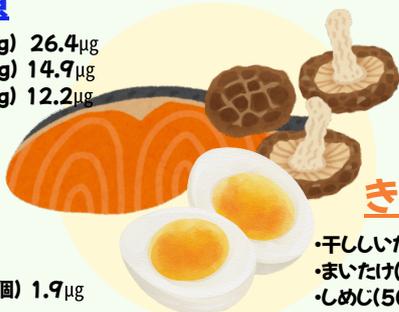
筋肉のたんぱく質合成や筋肉分解の抑制をするため、筋力低下を予防する働きがあります。またビタミンDが血中のカルシウム濃度を一定に調節し、神経伝達や筋肉の収縮などを正常に行う働きもあります。

食べる

ビタミンDを多く含む食品

魚類

- ・紅鮭(1切れ80g) 26.4µg
- ・さんま(1尾100g) 14.9µg
- ・しらす干し(20g) 12.2µg



きのこ類

- ・干しいたけ(10g) 1.3µg
- ・まいたけ(50g) 2.5µg
- ・しめじ(50g) 0.3µg

卵

- ・鶏卵(サイズ1個) 1.9µg

★ビタミンDは、**穀類や野菜、豆**にはほとんど含まれません。
★ビタミンDは、**油に溶けやすく熱に強い**栄養です。
油と一緒に取ることで吸収率がUPします!

浴びる

ビタミンDをとるコツ **日光**を浴びる

ビタミンDは直射日光に当たることで、体内で生成されます。
夏場は3.5分/日、冬場は22.4分/日を目安に、日光を浴びましょう。

測定地点	7月			12月		
	9時	12時	15時	9時	12時	15時
札幌	7.4	4.6	13.3	497.4	76.4	2741.7
つくば	5.9	3.5	10.1	106.0	22.4	271.3
那覇	8.8	2.9	5.3	78.0	7.5	17.0

表:5.5µgのビタミンD量を産生するために必要な日照時間(分)

※ビタミンDは上限量(100µg/日)が設定されているため、摂りすぎには注意が必要です