

きずな食レシピ NO40

◆ ビタミンDの働き。

油脂に溶ける脂溶性ビタミンのひとつです。食べ物から摂る他に、日光を浴びると私たちの体内でもある程度作り出せます。小腸や腎臓でカルシウムとリンの吸収を促進する働きと、それによって血液中のカルシウム濃度を保ち、丈夫な骨を作る働きがあります。不足するとカルシウムの吸収が不十分になり、骨や歯の形成もうまくいなくなり、赤ちゃんや子供ではくる病、成人では骨軟化症を引き起こすと言われています。また、摂り過ぎは、高カルシウム血症、腎障害、軟組織の石灰化などの過剰症を招く恐れがあります。通常の食事から過剰症になる事はほとんどありませんが、サプリメント等での大量摂取には注意が必要です。

ビタミンDが豊富な食品

■ 魚介類(特にしらす・さけ) ■ 卵類 ■ きのこ類

◆ ビタミンEの働き。

油脂に溶ける脂溶性ビタミンのひとつです。抗酸化作用により、体内の脂質の酸化を防いで体を守る働きがあります。この働きから、体内の細胞膜の酸化による老化や、血液中のLDLコレステロールの酸化による動脈硬化など、生活習慣病や老化と関連する疾患を予防することが期待されています。不足すると細胞膜の脂質が酸化され損傷されることから、ごく稀に感覚障害や神経症状が見られることがあります。未熟児では赤血球が壊れて起こる貧血が知られています。過剰症では出血傾向になるという害がみられるのでサプリメント等での過剰摂取は注意が必要です。通常の食事での摂り過ぎの心配はほとんどありません。

ビタミンEが豊富な食品

■ アーモンドなどのナッツ類 ■ うなぎ ■ アボカド ■ 植物油 etc

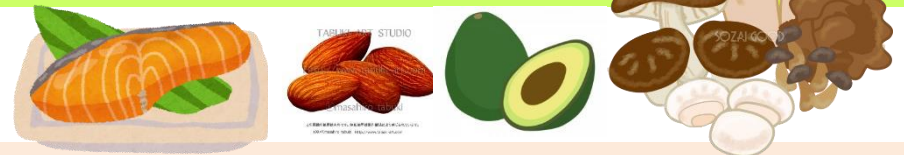


食材 (2人分)

しらす	100g
麺つゆ	大さじ 2
ごま油	小さじ 2
塩・こしょう	各小さじ 1/3
青のり	大さじ 1
刻みのり	適量
ねぎ(小口切り)	適量
ごはん	250g

しらすチャーハン

- ① フライパンにごま油を入れ熱し、しらすを入れ軽く炒める。
- ② ごはん、青のり、塩・こしょうを加え、ごはんをほぐしながら炒める。
- ③ 麺つゆを加え、全体にいきわたったら器に盛る。
- ④ 刻みのり、ねぎを盛ったら完成♪



《参考文献 グリコ栄養成分百科/お天気レシピ》