

栄養だより

こころの医療 たいようの丘ホスピタル

平成 29 年



だんだんと暖かくなってきて、花のきれいな季節になりましたね！
また、4月7日はお花見があります！楽しみですね♪
今月は、春の暖かな陽気にちなんで“日光と栄養素”にまつわるおはなしです！

日光に当たることでつくられるビタミンD

ビタミンDは、歯や骨を丈夫にするために必要なビタミンです。

ビタミンDは、きのこ類や魚に多く含まれますが、私たちの体内でもつくられています。皮膚にあるコレステロールの一種が日光(紫外線)に当たることでビタミンDに変わります。日光浴から1日に必要な量の半分ほどを補うことができます。

また、きのこ類に含まれるエルゴステロールという物質は日光に当てることでビタミンDに変わります。干しいたけのビタミンDの含有量は、生のしいたけと比べると約10倍もアップします。

食事から取り入れるだけではなく、適度な日光浴も大切です！



天日に干してうまみと栄養素を凝縮

太陽の力によって、栄養素が豊富になる食品があります。

干しいたけや切干大根、ひじきや高野豆腐などの“乾物”です！

乾物は野菜や海藻、魚介類などを乾燥させた食品で古くから日本人に食べられてきました。天日に干して水分を飛ばすことで、**保存性が高まる**だけでなく、**香りやうまみが凝縮されて味が良くなり**、**栄養素も凝縮されて栄養価も高くなります**。乾物は、太陽の恵みが詰まった魅力のある食材です！

切干大根と生の大根を比べると…

鉄は約49倍、カルシウムは約23倍

エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食物繊維

は約15倍も含まれています！



干しいたけ

ビタミンD、食物繊維が豊富です。2枚で一日に必要なビタミンDの約3分の1が摂取できます。



高野豆腐

骨粗しょう症を予防するイソフラボンやカルシウム、貧血に効く鉄も豊富に含まれています。

ひじき

鉄やマグネシウムなどのミネラルやビタミン類が豊富。中でも、糖質などの代謝のサポートや健康な皮膚や髪をつくるビタミンB2とカルシウムが豊富です。

