

健康レシピ

ビタミンDのススメ

雨の日や、日照時間が少ない日が続く

と、「やる気の低下」「気分の落ち込み」

「頭痛、頭が重い」など・・・不調を感

じることはありませんか？最近のデー

タでは、『ビタミンD』不足になると上記

の症状に加え、「免疫力の低下」、「骨力・

筋力の低下」、「精神疾患のリスク」を引

き起こすと言われています。

これからの季節、過度な紫外線対策

で特にビタミンD不足に注意が必要で

す。紫外線対策で使われている日焼け

止め、UVカットの着用がビタミンDの

生成を抑制していることも現代人がビ

タミンD不足であるとの見解も。

『ビタミンD』には、免疫細胞の活性化や病原体の増殖

を抑制する働きがあります。そのため、骨や筋肉の維持

や成長、免疫系の調整、メンタルケアに有用です。

ビタミンD生成方法

◎晴れ間が見られる時間帯の15〜20分程度、薄曇

りの日は少し多めに太陽を浴びる

◎日焼けが気になる場合は、日焼け止めは顔と首だけ

に使用し、手足は一時的に半袖長ズボンなどの状態

で10時〜14時の間に15〜20分程度の日光浴

をする

◎紫外線対策などで不足したビタミンDを食事で補う

ビタミンDを手軽に摂れる食材

★キノコ類・・・ビタミンDは脂に溶けやすいのでボ

イルやレンジ蒸しもOK

★卵黄・・・消化吸収が早いのは半熟状

★魚類・・・イワシ、鯖缶、鮭缶などは手軽に摂れま

す。オイル缶はオイルごと食べるのがオススメ!!日

本人の食事摂取基準（2025版）では、ビタミンD

の摂取目安量は、18歳以上の男女とも一日9・0μg

（マイクログラム）、耐用上限量が100μgと設定さ

れています。

温泉卵とじゃこのせごはん



いくらのだしごはん



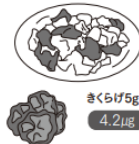
カジキマグロのソテー



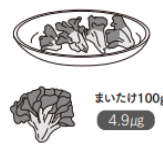
焼き鮭



きくらげ入り野菜炒め



まいたけのオープン焼き



、食材を選ぶ選択肢を広げて、ビタミンDをしっかり摂っていきましょう！／

