

お役立ち情報をドラッグイレブン栄養士がお届け♪

栄養士TIMES

Presented by **ドラッグイレブン**
team 栄養士

～ビタミン不足が気になるあなたへ～

VOL7

ビタミン

ドラッグイレブン栄養士店舗
清川店・下曽根駅前店・門司店
江川店・国分北店
六本松店・赤坂店・下通り店

ビタミンはからだの生理機能・代謝を行う上で重要な物質なのに、体内では合成できない、あるいは必要量を作ることができないため食事から補う必要があるものです。車で例えると、どんなに良いエンジン（タンパク質）、ガソリン（炭水化物・脂質）を乗せていてもオイル（ビタミン）が欠けていてはスムーズに動かすことはできないですね。ビタミンは、大きく脂溶性ビタミン・水溶性ビタミンの2つに分類されます。今回はビタミンDについてみてみましょう！

脂溶性ビタミン！ビタミンD！

ビタミンDは脂溶性ビタミンのひとつです。カルシウムやリンの吸収をサポートし、骨の形成や維持を促すビタミンです。不足すると、成人では骨軟化症、こどもではクル病や歯がぐらつく原因に、高齢者では骨粗骨粗鬆症の原因になります。脂溶性の為、過剰症もありますが通常の食事であることはほぼありません。サプリメントの大量摂取に気を付けましょう。また、私たち人間は日光浴をすることにより、体内でビタミンDを作ることが出来ます。ビタミンDはアンコウの肝やイワシのミリン干し、きくらげ、干しシイタケなどに多く含まれます。特にシラス干しなどの小魚は骨にカルシウム、内臓にビタミンDを多く含み効率よく骨を強化することができるのでおすすめです！体の中からも外からも効率よくビタミンDを摂取して、強い骨を作りましょう！！



文章 下曽根駅前店 管理栄養士：村上

時短！鮭のレンジ蒸し

材料（4人分）

- 鮭・・・4切れ
- 玉ねぎ・・・1個
- 人参・・・1/2本
- シメジ・・・1/2パック
- キャベツ・・・6枚

- 酒・・・大さじ2
- みそ・・・大さじ4
- みりん・・・大さじ3
- さとう・・・大さじ3



作り方

- ①鮭は、一切れを3等分にして、くさみをとる為、分量の酒をかけておく。
- ②玉ねぎは、大きめのくしがた、キャベツも大きめのざく切りにする。
- ③人参は、細切り、シメジはいしづきを取り、分ける。
- ④酒以外の調味料を合わせておく。
- ⑤クッキングシートを広げて、鮭と野菜を一人分ずつ並べる。
- ⑥上から、合わせ調味料をかけて、クッキングシートを包む。
- ⑦それぞれレンジで、3～4分蒸す。

いつもは、ホイル包みを作りますが、今回は時間節約して、レンジを使っています！
ビタミンDに肌、髪にもうれしいたんぱく質も豊富です！



レシピ考案 国分北店 管理栄養士：徳永

★ドラッグイレブン おすすめ商品★

何が不足しているか分からない！体のベースつくりにも！
マルチに活躍！

「スピルリナ・リッチ」

栄養機能食品（ビタミンC・ビタミンB1・ビタミンB2）



300粒 3,066円（税込）
600粒 5,122円（税込）