



## 1日の目安量と含有量の多い食品

18歳以上の男女の1日の目安量は  $8.5 \mu\text{g}$  です。

不足しがちですが、1日の上限量が  $100 \mu\text{g}$  の為、過剰な摂取は避けましょう。

サケ1切れ  $25.6 \mu\text{g}$  イワシ1尾  $10.2 \mu\text{g}$   
鶏卵  $2.0 \mu\text{g}$  マイタケ1パック  $4.4 \mu\text{g}$   
干し椎茸1個  $0.7 \mu\text{g}$  など



幸せホルモンと言われているセロトニンも日光を浴びることで脳内で分泌されます。毎日日光を浴びることは、心と身体の健康にとても重要です♪

著 管理栄養士 牧田 未来  
監修 はむたん(清水 公一)



## 寒い冬の強い味方 ビタミン



医療法人社団紹愛会  
新板橋クリニック

# ビタミンDの働きをご存知でしょうか？

ビタミンDは油脂に溶けやすいビタミンであり、骨の健康や免疫機能に欠かせない栄養素です。食事や生活習慣でしっかり補いましょう！



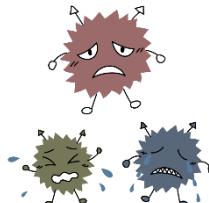
## 働き①：丈夫な骨を維持する

ビタミンDは小腸でのカルシウムの吸收を促進する働きがあります。そのためビタミンDを摂取することでカルシウムの吸収が高まり、健康な骨や筋肉の維持に繋がります！



## 働き②：免疫機能をサポートする

ビタミンDは体内にウイルスや細菌が侵入した際に、免疫機能を活性化する働きがあります。そのため風邪やインフルエンザの予防に重要な栄養素と言われています！



ビタミンDが不足しないためにはどうしたらいいの？

はい、それでは2つの方法を紹介いたします！



### 1つ目は、食品から摂取することです。

ビタミンDは魚類や卵、きのこ類に多く含まれているので1日のうち1食は取り入れましょう！



### 2つ目は、日光を浴びることです。

日光に当たることでビタミンDを皮膚で作ることができます。

紫外線の浴びすぎは注意が必要ですが、朝にカーテンを開けて日光を浴びたり、天気の良い日は一駅分歩いてみるのはいかがでしょう♪

