

教えて栄養士さん！今、食べたほうがいいもの

6月は鮭(シャケ・サケ)！

鮭をお勧めする理由は、为什么呢？

- ① 骨を強くするため ② 便秘予防のため
どちらだと思いますか？

★答え ① です★



鮭はビタミンDを多く含む食材です。骨を強くするためには、カルシウムとビタミンDが必要とされています。

ビタミンDは、食べ物から摂取する方法と、日光を浴びて自分の体で作る方法があります。自分の体で作ることができる栄養素なので、日照時間によって体中のビタミンDの量に大きく変動があるのが特徴です。

6月は梅雨に入りますね。お外に行く時間が少なくなるため、日照時間が減り、骨を強くするビタミンDが少なくなる方が多いのではないのでしょうか。

それを補うために、ビタミンDを多く含む食材を摂取することをお勧めします。

鮭以外にも、サンマ、アジ、イワシ、マグロなどの魚介類に多く含まれます。

日本人がもっと、摂ってほしい栄養素の1つとされていますので、お外に出ない日は、魚を食べる日にしてはいかかでしょうか？

熱に強いビタミンなので、調理方法にこだわらずにお好みの調理方法で食べてくださいね。



参考文献：日本人の食事摂取基準 2020 年版
栄養食事療法必携 第3版



次回は【教えて！薬剤師さん！いまさら聞けない薬と食べ物】について情報をお伝えします。