

栄養だより

2022年10月
荻野病院
栄養課

No. 15

10月になり、段々と日が暮れるのが早くなってきましたね。最近体調を崩しやすくなってはいませんか？日光を浴びる量の変化は、私たちの健康に様々な影響があります。適度に日光を浴びると「ビタミンD」と「セロトニン」が作られます。この時期は日照時間が減り、日光を浴びる機会が減る事で身体の不調につながります。今回はセロトニンとビタミンDの効能と補い方についてご紹介します。



セロトニンとビタミンDとは

◎セロトニン

【効能】

セロトニンは別名“幸せホルモン”とも呼ばれ、心と身体を安定させてポジティブな気持ちになります。

【不足すると】

意欲の低下、イライラ感、めまいや頭痛といった症状が現れます。



◎ビタミンD

【効能】

ビタミンDは骨や歯を作り、筋肉の発達と維持を助けます。

【不足すると】

骨が柔らかくなって変形しやすくなる「骨軟化症」、骨の強度が低下して骨折しやすくなる「骨粗鬆症」の原因になります。



補い方のポイント

◎食事のポイント

セロトニン：大豆製品、乳製品、穀類



ビタミンD：秋刀魚、鮭、ぶり、干しいたけ、きくらげなど

◎生活のポイント

●日光浴

日光に含まれる紫外線がビタミンDの生成に関わります。また、日光浴をすると体内ではセロトニンの合成が盛んになり、脳が覚醒してすっきり目覚めることができます。

秋、冬は紫外線が少なくビタミン生成が難しい季節と言われています。そのため春、夏の15分よりも長い30分程度が目安となります。



季節の食材を使った おうちご飯

【さんまの炊き込みご飯】

さんまといえば塩焼きが定番ですが、炊き込みご飯にするとさんまの旨味を余すことなく楽しめます！

▶作り方

- ①さんまを下処理し、グリルなどで焼き目がつくまで焼く
- ②米にだし汁、塩、千切り生姜、①を加え炊く
(ほかの具材を足しても◎)
- ③炊き上げたらお好みに薬味などを加えて完成

