

# からだ喜ぶ！

## おいしい話

### 04

10月の祝日といえば、「体育の日」改め、「スポーツの日」。「スポーツの秋」ともいわれるように、まさに運動するのに気持ちいい季節です。ケガを防いで、体を動かすことを楽しむためにも、これを機に「からだづくり」について改めて考えてみませんか？今回は、「骨の健康」について中田先生に教えていただきました。骨づくりに役立つおいしいレシピとともにお役立てください。

Vol.4

## ビタミンDも骨づくりに重要！

骨の材料となっているのがカルシウムであることは、皆さんよくご存じだと思いますが、ビタミンDがカルシウムの吸収を助けてくれ「骨粗しょう症」の予防に効果的であることも忘れてはなりません。ビタミンDは肝臓・腎臓で「活性型ビタミンD」に変化し、その働きにより骨の形成が促進されます。骨粗しょう症は「沈黙の疾患」と呼ばれており、気づかないうちに骨密度が低下し、骨折して初めて骨粗しょう症であったことを知るケースが多くあります。特に中高年の女性は注意が必要です。閉経後、女性ホルモンのエストロゲンの作用低下により、骨の形成がしにくくなり、骨粗しょう症になりやすくなってしまいます。

ビタミンDはしらす干し、いわし、鮭、さんまなど、魚やキノコ類に多く含まれています。食事以外でも、日光浴（紫外線）によってビタミンDが作られます。ただし、日光の浴びすぎは皮膚がんの発生リスクを高め、しみや肌のトラブルを引き起こすことにもつながります。何事も適度が大切ですね。



中田 大貴先生

奈良女子大学  
研究院工学系 教授



# 秋の夜長にゆったり癒されて！ 秋鮭とキノコのコンクリースープ



鮭はビタミンDの含有量がとても多く、切身1切れでビタミンDの1日の所要量を満たすほど優秀です。今回のメニューは、同じくビタミンD豊富なキノコもプラスし、さらに牛乳でカルシウムも一緒にとれます。スープにすると溶け出した栄養素もしっかり摂取できますよ。これからの季節、日が暮れると少し気温が下がってきます。ぜひ栄養満点スープで温まってください。

## 材料(4人分)

秋鮭	2切れ
塩コショウ	適量
しめじ	1/2パック
マイタケ	1/2パック
玉ねぎ	中1/4個
バター	20g
小麦粉	小さじ2
ベーコン	4枚
牛乳	480cc
△コンクリーム缶	160g
△ローリエ	1枚
△コンソメ	小さじ2
塩コショウ	少々

## 作り方

準備

- ・しめじは石づきをカットして子房に分ける。
- ・マイタケは適当な大きさにちぎる。
- ・玉ねぎは繊維に沿った薄切り。
- ・秋鮭はペーパーで余分な水分を除き、1人2切れになるようにカットしてから、塩コショウをふる。

1. 鍋にサラダ油を熱し、下味をつけた秋鮭を皮面からこんがり焼く。全面に焼き色がついたら、鍋から取り出しておく。
2. 1の鍋にバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
3. 小麦粉を入れてしっかりと絡まるように炒める(焦がさないように)。
4. ベーコンを加えて、油がにじんできたら、キノコ類を入れてしんなりするまで炒める。
5. 牛乳と△を加えて、混ぜながら煮込み(沸騰しない程度の火加減で5~6分)、塩コショウで味を調えて仕上げる。