

健康のためのワンポイントアドバイス



ビタミンDについて

生体内には、ごく微量で大切な働きをする物質があり、体内で合成できるものをホルモン、体内で合成できないため食物から摂る必要がある物質をビタミンといいます。ビタミンD(以後VD)は腸管からのカルシウムの吸収を助ける物質として知られています。日光を浴びることにより、体内で皮下脂肪から合成されるので、厳密にはホルモンですが、昔から習慣的にビタミンとして扱われています。

天気の良い日に1日15分以上日光に当たると、1日量のVDが補充されます。欧米では、秋冬になると日照が不足し、小児ではくる病、成人では骨軟化症が増加した時代がありました。日本でも、現代の生活ではなかなか日光に当たる機会が少なく、食物からVDを取る必要があります。VDは主に魚類やシイタケ類(天日干しに限る)に多く含まれています。

しかし、皮下で生成されたVDも摂取したVDもそのままでは生物活性がなく、腎臓と肝臓で2回水酸基(-OH)が付着することにより活性化されます。これを活性型VDと呼びます。腎不全の人は、腎臓で水酸基が付着しないので骨軟化症になってしまいます。この治療のために開発されたのが、腎臓で付く水酸基をあらかじめ化学的に付着させた薬(アルファカルシドール)で、約40年前に発売されました。この薬で肝臓が正常なら活性型VDになります。しかし、腎不全の患者さんは肝障害も合併していることが多く、肝臓で付着する水酸基もあらかじめ付着させた本当の活性型VD(カルシトリオール)が約20年前に発売されました。現在は、高齢者が増加し骨粗しょう症が問題となっていますが、加齢に伴って年々腸管でのカルシウムの吸収が悪くなるため、骨粗しょう症の予防や治療にも活性型VDが使用されるようになり効果をあげています。

また、機序は不明ですがVDの内服は転倒を約30%減少させることが証明されており、これも骨折を減少させる要因になっています。

VDには他にもいろいろな体に良い効果があるらしく、今後も順次解明されてくると思います。

(愛知医療学院短期大学 教授 種田陽一(医学博士))

広告

清須市の下水道切替工事なら!!
 昭和27年創業の地元業者 **フタムラ建材店**

責任ある
工事

豊富な
経験

確かな
技術

信頼の
地域密着

健康で快適な街づくり

株式会社 **フタムラ建材店**
 清須市 フタムラ | 検索

お問合わせは 052-400-3636 (水道工事部まで)

しょうかいさん
おすすめ!

健康レシピ



キャベツ
しゅうまい

【材料2人分】

- | | | | | |
|------|--------|--------|-----------------|-------------------|
| キャベツ | 100g | B | しょうが | (みじん切り) .. 大さじ1/2 |
| 片栗粉 | 大さじ1/2 | | ねぎ(みじん切り) .. 適宜 | |
| 豚ひき肉 | 100g | | 片栗粉 | 大さじ1/2 |
| 酒 | 小さじ1 | | グリーンピース | 10粒 |
| A | 塩 | 小さじ1/6 | 青じそ | 10枚 |
| | 砂糖 | 小さじ1/2 | 練りからし | 適宜 |
| | ごま油 | 小さじ1 | しょうゆ | 適宜 |

【作り方】

- キャベツは、長さ2cm、幅5mmに切り、片栗粉をまぶす。
- 豚ひき肉にAをよく混ぜ合わせ、さらにBを入れてしっかり混ぜる。
- ①と②を混ぜ合わせ、10個に丸め、上にグリーンピースをのせる。
- 青じそで③を包み、蒸し器(※)で10分程度蒸す。
- お好みで、練りからしや醤油をつける。
 ※蒸し器の代わりに、フライパンで蒸す場合
 フライパンに皿(フライパンより少し小さいもの)を置き、皿に水が入らない程度に水を入れる。皿にしゅうまいをのせて、蓋をして蒸す。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
キャベツしゅうまい	161kcal	10.0g	0.5g

◆管理栄養士のコメント◆ (レシピ提供: 市食生活改善推進協議会)

今回は、しゅうまいの皮の代わりに、青じそを使った料理のご紹介です。
 しゅうまいの皮は小麦粉でできています。青じそに代えることで、血糖値が気になる方、摂取エネルギー量を減らしたい方におすすめです。しょうががしっかり入っているので、食欲のない方にもおすすめです。辛みが苦手な方は、しょうがの量を半分程度減らしてください。みじん切りでなく、すりおろししょうがを使ってもおいしいです。
 市では、若い世代の方にも「減塩(塩分を摂りすぎないこと)」を推進しています。しょうゆは「かける」ではなく、小皿に入れて「つける」ようにしましょう。

広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
 消化器内科・循環器内科・病理診断科
 清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
<http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/>