

ウイルスや細菌から体を守る力

めんえきりょく たか しょくじ 免疫力を高める食事③

★実は免疫にも関わりがある「ビタミンD」

ビタミンDには、カルシウムの吸収を手助けし、血液中のカルシウムを骨まで運ぶという働きがあります。しかし、ビタミンDの働きは、骨に関することだけではありません。

それは、免疫力を高めたり、アレルギー症状を改善したりする働きです。ビタミンDには、細菌やウィルスをやっつける「カテリジン」というタンパク（抗菌ペプチド）を作らせる働きがあります。また「 β -ディフェンシン」という抗菌ペプチドを皮膚上に作らせ、バリア機能を高めていることもわかっています。



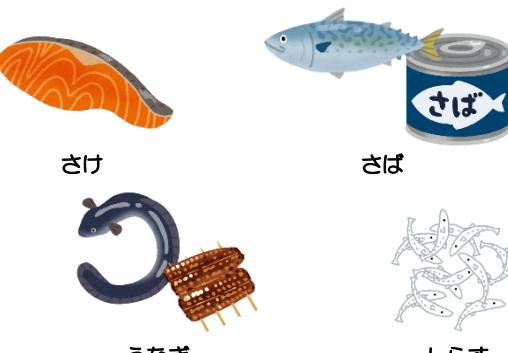
★太陽の光を浴びよう！

私たちの皮膚には、ビタミンDになる前のビタミンD前駆体（ビタミンDのたまご）があり、紫外線を浴びることによってビタミンDが作られます。

紫外線を浴びる自安は、春～秋なら1日5～10分程度、紫外線が少ない冬なら1日60分程度です。外出自粛期間中でも、窓際でひなたぼっこをしたり、洗濯物を干したり片付けたりする時にベランダに出たりして、太陽の光を浴びることができます。長い時間強い紫外線を浴びる必要はありません。



★ビタミンDを多く含む食材

きのこ類	魚介類
 きくらげ しめじ まいだけ 干ししいたけ	 さけ うなぎ さば しらす

★給食おすすめレシピ（学校ホームページに掲載しています！）

- ・鮭のピザ風（★魚のおかずに掲載）
- ・鮭の黄金焼き
- ・さばの味噌煮風
- ・さばのおろしあん

- ・小松菜の乾物あえ
- ・カレージャコふりかけ
- ・小松菜とじゃこの和風チャーハン
- ・ジャージャー麺