

ウイルスや細菌から体を守る力

## 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、細菌やウイルスをやっつける「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。

紫外線を浴びる目安は、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  まいたけ  干しいたけ	 さけ  さば  うなぎ  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
- ・カレーじゃこふりかけ
- ・小松菜とじゃこの和風チャーハン
- ・ジャージャー麺