



2020年度 市立岸和田市民病院 がん患者サロン

Luana(ルアナ) 通信第1号

新型コロナウイルス感染拡大の状況を受け、がんサロンLuanaは中止しました
今年度はLuana通信として皆様にお役に立つ情報を発信します

テーマ: ビタミンDで免疫力を高めよう

新型コロナウイルスの流行を受けて免疫力を高める栄養素としてビタミンDが注目されています。

ビタミンDには「免疫機能を調整する」働きがあります。体内に侵入したウイルスや細菌などに対して過剰な免疫を抑制し、必要な免疫機能を促進します。このほか体の中でホルモンのように働いて体に様々な指令を出す、カルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にするなど重要な役割を担っている栄養素です。

ビタミンDは主に魚類やきのこ類に多く含まれます。魚では鮭、さんま、アジ、かれいなど日常おなじみの魚にたくさん含まれています。特に鮭は1切れ(約80g)でビタミンDの1日当たりの摂取目安量が含まれています。また、きのこ類ではきくらげ、まいたけに豊富に含まれます。

今回は手軽な鮭缶と卵を使ったビタミンDたっぷりレシピを紹介します。ぜひお試しください。



～鮭のチーズオムレツ～



<材料/2人分>

鮭水煮缶	1缶 (180g)
卵	3個
たまねぎ	1/4個 (50g)
さやいんげん	5本 (40g)
A	鮭缶の缶汁 大さじ2
	粉チーズ 大さじ1
	塩 小さじ1/6
	こしょう 少量
	サラダ油 大さじ1/2

<作り方>

- ①たまねぎは1cm角に切る。さやいんげんはへたを除いて2cm幅に切る。
- ②卵は割りほぐし、Aと鮭を加えて混ぜる。
- ③直径20cm程度のフライパンにサラダ油を中火で熱し、①を炒める。油がまわってしんなりとなったら②を流し入れて大きく混ぜ、半熟状になったら形を整え、ふたをして弱火で2～3分蒸し焼きにする。
- ④焼き目がついたら裏返し、再びふたをして1～2分、火が通るまで蒸し焼きにする。食べやすく切って器に盛る。

(1人分の栄養量) エネルギー 334kcal
たんぱく質 31.2g、塩分 1.3g ビタミンD 8.7μg