



# フレイル予防に必要な栄養

フレイル予防のために、たんぱく質の他各種ビタミン、ミネラル等の色々な栄養素をバランスよく摂取することが大切です。今回は、フレイル予防に必要な栄養素の一つビタミンDについてお伝えします。

## ～ビタミンDについて～

ビタミンDは、カルシウムをコントロールする栄養素で骨を強くする役割があります。最近では、筋肉を強くする役割も明らかになっています。

日光浴により、皮膚でも生産されます。



## ～ビタミンDが含まれる食品～

- ・ 鮭
- ・ さんま
- ・ ぶり
- ・ 乾きくらげ
- ・ 干しいたけ
- ・ たまご



## ちょこっとクック

ビタミンDが  
摂れる！

### 【鮭混ぜご飯】

材料：サケフレーク…40g

温かいご飯 …茶碗1杯

味付け：しょうゆ、ごま油 各小さじ1/4

いりごま、万能ねぎ、焼きのり…各適量

- ①ご飯に鮭フレークを入れ混ぜる
- ②①に味付けの調味料を入れ混ぜる
- ③ご飯の上に万能ねぎ、のりを散らす

