

ビタミンD を多く含む



食材 & 含有量



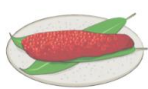
一挙紹介！

いわし類



しらす干し
半乾燥品 61.0 μ g

さけ・ます類



しろさけ すじこ
47.0 μ g

あじ類



にしまあじ 開き
焼き 51.6 μ g

かつお類



加工品 塩辛
120 μ g

かじき類



くろかじき 生
38.0 μ g

魚類その他



あんこう 肝
110 μ g

きのこ類



あらげきくらげ
130 μ g

食品データベース（文科省）

いわし類



しらす干し
半乾燥品 61.0 μ g

食品名	可食部100g当たり	単位
しらす干し 半乾燥品	61.0	μ g
みりん干し まいわし	53.0	μ g
まいわし 丸干し	50.0	μ g
たたみいわし	50.0	μ g
にしん 身欠きにしん	50.0	μ g
にしん 燻製	48.0	μ g
にしん 開き干し	36.0	μ g
まいわし 生	32.0	μ g
にしん かずのこ 乾	32.0	μ g
かたくちいわし 田作り	30.0	μ g

さけ・ます類



しろさけ すじこ
47.0 μ g

食品名	可食部100g当たり	単位
しろさけ すじこ	47.0	μ g
しろさけ イクラ	44.0	μ g
しろさけ 焼き	39.0	μ g
べにざけ 焼き	38.0	μ g
しろさけ 水煮	34.0	μ g
べにざけ 生	33.0	μ g
しろさけ サケ節 削り節	33.0	μ g
しろさけ 生	32.0	μ g
からふとます 焼き	31.0	μ g

あじ類



にしまあじ 開き
焼き 51.6 μ g

食品名	可食部100g当たり	単位
にしまあじ 開き干し 焼き	51.6	μ g
にしまあじ 開き干し 生	49.8	μ g

かつお類



加工品 塩辛
120 μ g

食品名	可食部100g当たり	単位
加工品 塩辛	120	μ g

かじき類



くろかじき 生
38.0 μ g

食品名	可食部100g当たり	単位
くろかじき 生	38.0	μ g

魚類その他



あんこう 肝
110μg

食品名	可食部100g当たり	単位
うまづらはぎ 味付け開き干し	69.0	μg
あんこう きも 生	110	μg
ぼら からすみ	33.0	μg
いかなご 煮干し	54.0	μg

きのこ類



あらげきくらげ
130μg

食品名	可食部100g当たり	単位
しいたけ 乾しいたけ 乾	17.0	μg
あらげきくらげ 乾	130	μg
きくらげ 乾	85.0	μg
あらげきくらげ 油いため	38.0	μg



ビタミンDは、
食べ物からの摂取 & 紫外線を浴びることで
生成可能



ビタミンDを多く含む食材は限られている
& 紫外線対策の強化により

しかし！

不足しがちな栄養素といえる

ビタミンDの 一日摂取目安量

18歳以上の男女	目安量	9.0 μ g/日
	耐容上限量	100 μ g/日
妊婦・授乳婦	目安量	9.0 μ g/日
	耐容上限量	設定なし

厚労省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」策定検討会報告書より

ビタミンDが摂取できるレシピ

「和風ちりめんパスタ」（ビタミンD 15.7 μ g/1人分あたり）

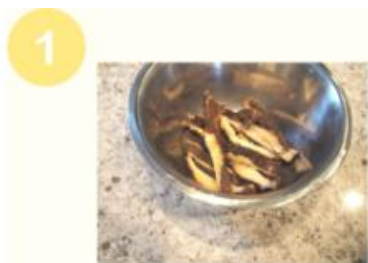


□材料（2人分）

干し椎茸 3枚
スパゲッティ 200g
塩 適量
<A>
ちりめんじゃこ 50g
ごま油 大さじ2
醤油、みりん 各小さじ2
青ねぎ（小口切り） 適量

□作り方

- ①干し椎茸は水で戻して水気をきり、薄切りにする。
- ②スパゲッティは塩を入れた湯でゆで、ゆであがる1分前に①の椎茸を加え、ザルにあげて水気をきる。
- ③ボウルに②と<A>を入れて和え、器に盛って青ねぎを散らす。



①干し椎茸は水で戻して水気をきり、薄切りにする。



②スパゲッティは塩を入れた湯でゆで、ゆであがる1分前に①の椎茸を加え、ザルにあげて水気をきる。



③ボウルに②と<A>を入れて和え、器に盛って青ねぎを散らす。

「焼き鮭とチキンのパワーサラダ」 (ビタミンD 14.8 μ g/1人分あたり)



□材料 (2人分)

生鮭 1切れ
鶏もも肉 100g
ゆで卵 2個
ブロッコリー 1/2株
かぼちゃ 150g
アボカド 1個
ベビーチーズ 30g
蒸し大豆 50g
塩、こしょう、サラダ油、
レモン汁、フレンチドレッシング
各適量

□作り方

- ①鮭と鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。
- ②ゆで卵は8等分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。かぼちゃは1.5cm角に切る。アボカドも1.5cm角に切り、レモン汁をかける。ベビーチーズは3等分に切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて中に火が通るまで焼く。
- ④耐熱容器にかぼちゃとブロッコリーを入れてラップをかけ、電子レンジ (600W) で約4分加熱する。
- ⑤器に③、④、ゆで卵、アボカド、チーズ、蒸し大豆を盛り付け、ドレッシングをかける。

1



①鮭と鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。

2



②ゆで卵は8等分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。かぼちゃは1.5cm角に切る。アボカドも1.5cm角に切り、レモン汁をかける。ベビーチーズは3等分に切る。

5



⑤器に③、④、ゆで卵、アボカド、チーズ、蒸し大豆を盛り付け、ドレッシングをかける。

3



③フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて中に火が通るまで焼く。

4



④耐熱容器にかぼちゃとブロッコリーを入れてラップをかけ、電子レンジ (600W) で約4分加熱する。

どの食材で何の栄養素が摂れる？

卵→たんぱく質、コレステロール
大豆→非ヘム鉄
生鮭→ビタミンD、ビタミンB6
ブロッコリー→葉酸
プロセスチーズ→ビタミンB12
かぼちゃ→ビタミンA
アボカド→ビタミンE
鶏もも肉→亜鉛

「干し椎茸の和風半熟オムライス」 (ビタミンD 6.0 μ g/1人分あたり)



□材料 (2人分)

米 1合
干し椎茸 3枚
鶏もも肉 100g
にんじん 1/3本
〈A〉
醤油、酒 各小さじ2
砂糖、和風顆粒だし
各小さじ1/2

卵 3個
塩、サラダ油、
パセリ (みじん切り) 各適量

□作り方

- ①米はといで30分以上水に浸す。干し椎茸は水で戻して5mm角に切り、戻し汁は取っておく。鶏肉は1.5cm角に、にんじんは5mm角に切る。
- ②炊飯器の内釜に米、椎茸の戻し汁、〈A〉を入れ、1合の目盛りまで水を加え、椎茸、鶏肉、にんじんをのせて炊く。
- ③ボウルに卵を割り、塩を加えて混ぜ、サラダ油を熱したフライパンに半量流し入れ、かき混ぜながら半熟卵を作る。合計2個作る。
- ④器に②を盛り、③をのせ、パセリを散らす。



「ラムのプルコギ風」 （ビタミンD 1.8 μ g/1人分あたり）



□材料（2人分）

ラム薄切り肉 150g
 にんじん 1/3本
 ニラ 1/2束
 エリンギ 1本
 にんにく、しょうが 各1片
 乾燥きくらげ 3g
 ごま油 適量

<A>

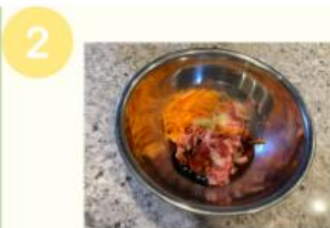
醤油、酒 各大さじ1
 オイスターソース、砂糖
 各大さじ1/2
 豆板醤 小さじ1/2

□作り方

- ①ラム肉は食べやすく切る。にんじんはせん切り、ニラはざく切り、エリンギは薄切りにする。にんにく、しょうがは、それぞれすりおろす。きくらげはぬるま湯で戻し、食べやすく切る。
- ②ボウルに、ラム肉、にんじん、にんにく、しょうが、<A>を入れてよく混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱して②を炒め、肉の色が変わったらきくらげ、エリンギ、ニラを加えてさっと炒め合わせる。



①ラム肉は食べやすく切る。にんじんはせん切り、ニラはざく切り、エリンギは薄切りにする。にんにく、しょうがは、それぞれすりおろす。きくらげはぬるま湯で戻し、食べやすく切る。



②ボウルに、ラム肉、にんじん、にんにく、しょうが、<A>を入れてよく混ぜる。



③フライパンにごま油を熱して②を炒め、肉の色が変わったらきくらげ、エリンギ、ニラを加えてさっと炒め合わせる。

干しシイタケの酸辣湯（ビタミンD 1.4 μ g/1人分あたり）



□材料（2人分）

a干し椎茸(スライス) 4 g
a水 1カップ
木綿豆腐 1/4丁
人参 20 g
溶き卵 1個
b片栗粉 小さじ1
b水 大さじ1
水 1カップ
顆粒鶏がらスープの素
小さじ1/2
塩 小さじ1/6~1/4
お酢 大さじ2
ラー油 適量
黒挽き胡椒 適量

□作り方

- ①干し椎茸はaの水に20分程つけて戻しておく。※急いでいる際はお湯で10分bを混ぜ合わせて、水溶き片栗粉を作る。
- ②木綿豆腐は7mm角の棒状に切り、ザルにのせて水気をきる。人参はマッチ棒位の大きさに切る。
- ③鍋に①の干し椎茸を出汁ごといれる。水、顆粒鶏がらスープの素も加えて中火にかける。煮立ったら、②の木綿豆腐、人参を加えて、3.4分煮る。塩を加えて混ぜ合わせる。
- ④鍋を煮立てて水溶き片栗粉を加えて、優しく混ぜてトロミをつけたのちに、溶き卵を回し入れて再度優しく混ぜ合わせたら、一旦火を止めて余熱で卵に火を通す。
- ⑤再度火を弱火でつけ、酢をまわしいれる。酢の強い香りを少し飛ばすように、1分ほど加熱をする。器に盛り、黒挽き胡椒とラー油をお好みの量加える。

作り方①②



①干し椎茸はaの水に20分程つけて戻しておく。
bを混ぜ合わせて、水溶き片栗粉を作る。
②木綿豆腐は7mm角の棒状に切り、ザルにのせて水気をきる。人参はマッチ棒位の大きさに切る。

作り方③



③鍋に①の干し椎茸を出汁ごといれる。水、顆粒鶏がらスープの素も加えて中火にかける。煮立ったら、②の木綿豆腐、人参を加えて、3.4分煮る。塩を加えて混ぜ合わせる。

作り方④



④鍋を煮立てて水溶き片栗粉を加えて、優しく混ぜてトロミをつけたのちに、溶き卵を回し入れて再度優しく混ぜ合わせたら、一旦火を止めて余熱で卵に火を通す。

作り方⑤

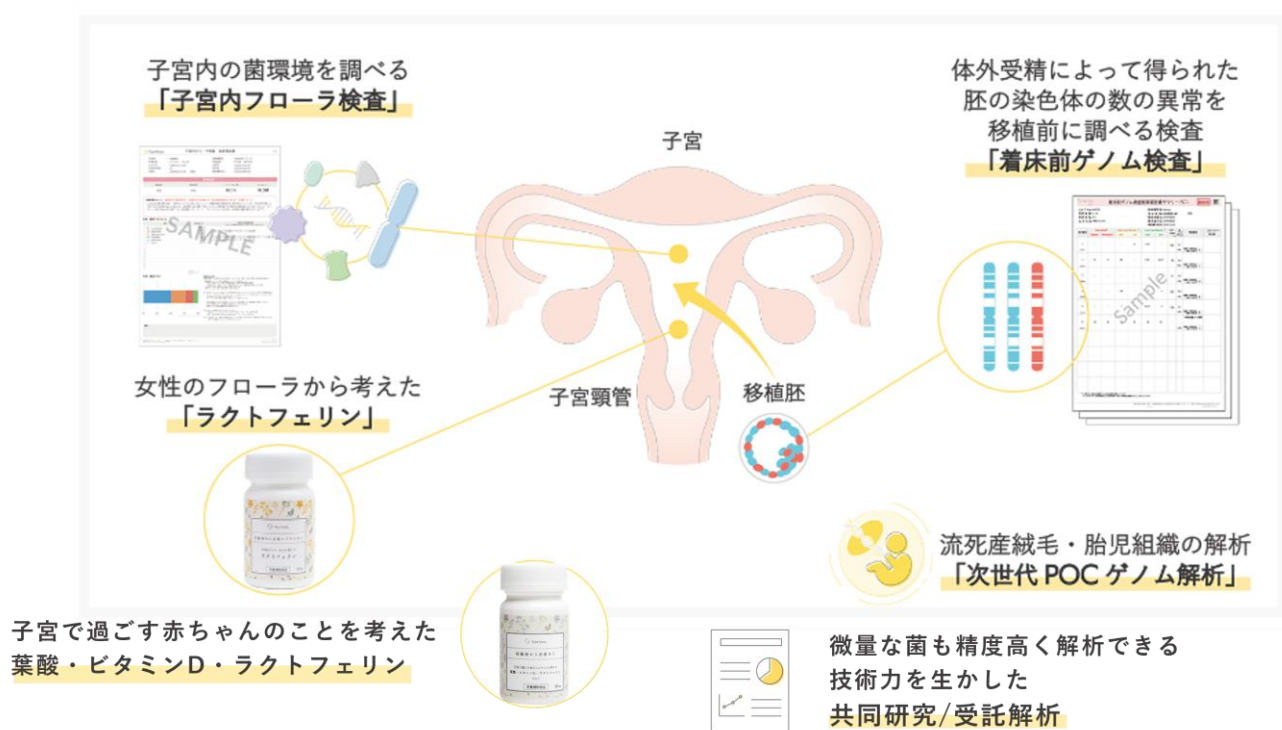


⑤再度火を弱火でつけ、酢をまわしいれる。酢の強い香りを少し飛ばすように、1分ほど加熱をする。器に盛り、黒挽き胡椒とラー油をお好みの量加える。

MISSION

ゲノム解析技術を通じて、家族の未来をつくる

事業内容



Varinos

子宮内フローラ検査について

子宮内フローラとは

子宮内の多種多様な菌の集まりのこと。
子宮内の菌環境が妊娠率や出産率に関係することがわかってきています。

子宮内ラクトバチルス^①の妊娠・出産への影響報告データ

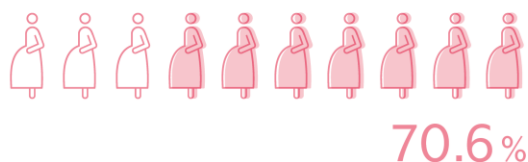
スペインのIVI Valencia クリニックにて、体外受精を実施している35人の不妊治療患者を対象に子宮内フローラを調べ、ラクトバチルス率が90%以上と未満の2群で、妊娠や出産に影響を与えるかどうかを調べた結果。

ラクトバチルスが90%以上

ラクトバチルスが90%未満

子宮内フローラ正常群 (LDM)

子宮内フローラ異常群 (NLDM)



Moreno et al, AJOG, 2016 より改変

- ・なぜ子宮内フローラが乱れていると妊娠率や出産率に影響するの？
- ・子宮内フローラ検査とはどのような検査なの？
- ・医療機関ではどのような治療が行われる？菌環境は変えられる？？

詳しくは

検索 **子宮内フローラ検査**

で、ご覧ください。

Varinos

バリノス Varinosの公式SNSについて

妊活や不妊治療にお役立ていただける情報や、子宮内フローラに関する情報をSNS等で発信しています。

[医師・専門家監修コンテンツ]
不妊治療と子宮内フローラについて知る・学ぶ

[YouTube]
不妊治療学びCh



[Instagram]
@varinos_voice



妊活・不妊治療に役立つ
知識やレシピなどを
発信中

[X]
@varinosinc



妊活・不妊治療に関する
ニュースやVarinosの情報
をお届け

[LINE]
@451yntid



妊活・不妊治療の最新情報
や弊社製品のお買い得
情報などをお届け

Varinos



Varinos