



コロナに克！ビタミンDたっぷり ホットプレートで作る パエリア

材料は一般的なパエリアとほぼ同じですが、ホットプレート用に水分量を調整しました。ホットプレートを使うメリットは、調理をみんなで分担できることです。またお子さんでもやけどの心配も少なく、お手伝いができると思います。下準備しておけば、食卓でワイワイ楽しみながら作ることができ、きっと会話が弾むことでしょう。

【栄養価】1人あたり（6等分で算出）

エネルギー 448kcal たんぱく質 21.3g 脂質 8.5g 炭水化物 65.5g 食物繊維 2.0g
塩分 2.1g ビタミンD 10.7 μ g（次ページにビタミンD情報あります！）

【材料】作りやすい分量 5～6人分

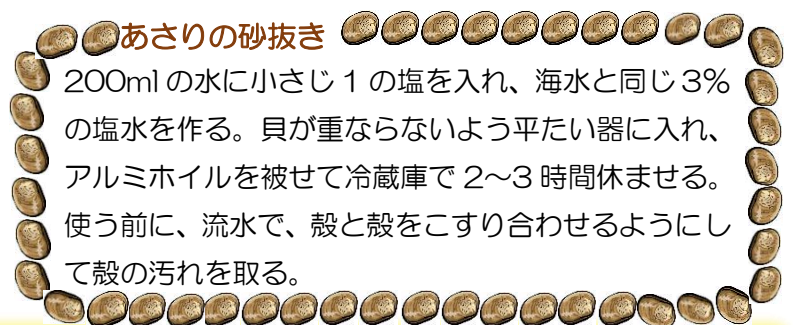
米	3合	(450g)
玉ねぎ	大よ 1/2個	(150g)
トマト缶	1缶	(400g)
あさり		(200g)
海老（有頭）	6尾	(約200g)
生鮭	2切れ	(約200g)
にんにく	1片	(10g)
ピーマン	中1個	(25g)
赤パプリカ	1/4個	(35g)
レモン	1/2個	(60g)

調味料

オリーブ油	大さじ3	(36g)
水	500ml+50ml	
サフラン	20本	
コンソメキューブ	2個	(10g)
白ワイン（日本酒可）	100ml	
塩・こしょう	各少々	

材料いろいろ応用・一メモ

- ◆ トマト缶はホールとダイスがあるが、ダイスはあらかじめカットされ、また種も少ないので便利。
- ◆ 海老は有頭の方がダシが出て美味しいが、むきエビ、かにかまなどでも代用可。
- ◆ 鮭の代わりに白身魚やオイルサーディン、いわし、まほろばなどの魚の缶詰でも代用可。缶詰は非常時用のランニングストックとしてオススメ。
- ◆ サフランがない場合は、ターメリック、パプリカの粉末でも。また、それらもなくても可。
- ◆ 赤パプリカの残りは食べやすい大きさに切って冷凍保存。



あさりの砂抜き

200mlの水に小さじ1の塩を入れ、海水と同じ3%の塩水を作る。貝が重ならないよう平たい器に入れ、アルミホイルを被せて冷蔵庫で2～3時間休ませる。使う前に、流水で、殻と殻をこすり合わせるようにして殻の汚れを取る。

【下処理・準備】

- ① あさは砂抜きをし、殻の汚れを取っておく（上記参照）。米はといて、ざるにあげておく。
- ② 水500mlにコンソメを入れて溶かしておく。水50mlにサフランを入れ、サフラン水を作る。
- ③ 海老は竹串などで背わたを取り、塩で洗う。鮭の切り身は3等分する。
- ④ ニンニク、タマネギは細かいみじん切りにする。ピーマン、赤パプリカは種を取り1cm幅に切る。
- ⑤ レモンはくし切りにする。
- ⑥ トマト缶をボウルに入れ、手で身を崩し、ヘタを取り除いておく（汁も使用するので捨てないで！）。
- ⑦ フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、海老と鮭を焼き、塩・こしょうで味を調える。

【調理】

- ① ホットプレートで180度に温め、残りのオリーブ油（大さじ2）を熱し、にんにく、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら米を入れ、2～3分炒める。
- ② コンソメを溶かした水、サフラン水、崩したトマト缶（汁も）、白ワインを入れ、沸騰したら蓋をして2分加熱する。次に160度に温度を下げ、あさりを入れてから約5分加熱する。
- ③ 120度に温度を下げ、焼いた海老と鮭をのせ、蓋をして14分加熱し火を止める。赤パプリカ、ピーマンをのせ1分蒸らす。
- ④ 食べる前に、レモンを飾る。



蓋を開けるときはやけどに注意！

新型コロナウイルス（COVID-19）に対する栄養学的提言

新型コロナウイルス（COVID-19）感染が全世界で拡大しており、人々を不安に陥れています。画期的な治療薬や予防薬は未だ開発されておらず、今後第2波、第3波が来ることも懸念されています。栄養学的な治療や予防に関しても未だ明らかになってはいませんが、幾つかの知見が報告されていますのでご紹介いたします。

食事は、普段から主食となるご飯、パン、麺類などの炭水化物、主菜となる肉、魚介類、大豆・大豆製品、卵、乳・乳製品などのたんぱく質、副菜の野菜、きのこ、海藻類などから摂取できるビタミン・ミネラルなどをバランスよく組み合わせることが理想とされています。しかしながら、ひとり暮らしや高齢者では、買い物に行けない、食事が減少する、食事が偏るなどさまざまな理由で、栄養バランスが崩れ、必要な栄養素を充足できないことがあります。こうした状態が続くことによって、たんぱく質や微量栄養素（ビタミン、微量元素）の欠乏が生じます。

ビタミンの中でもビタミンDが不足すると、骨が弱くなったり、筋肉が衰えたり、風邪を引きやすくなったりと様々な体の不調がおこります。その他にも転倒のリスクが高まることも報告されています。このように、ビタミンDは健康な体を維持するためにはなくてはならないものであり、免疫の機能を調整することから、COVID-19の発症や増悪因子に関与しているのではないかと報告があります^{1) 2)}（ビタミンDを多く含む食品下記参照）。その他、レバーや鰻、緑黄色野菜などに含まれるビタミンA、牡蠣やチーズなどに含まれる亜鉛も欠乏しないよう注意しましょう。

1) JSPEN 日本臨床栄養代謝学会

<https://www.jspen.or.jp/wp-content/uploads/2020/04/61ea499fbc091df8696f6619dc991187.pdf>

2) ESPEN 欧州臨床栄養代謝学会

https://www.espen.org/files/Espen_expert_statements_and_practical_guidance_for_nutritional_management_of_individuals_with_sars-cov-2_infection.pdf

日本人の食事摂取基準（2020年版）

ビタミンDの目安量 18～75歳以上 男女とも8.5μg/日

許容上限量 18～75歳以上 男女とも100μg/日

※ 長期間多量摂取で高カルシウム血症、腎障害などのリスクあり



ビタミンDは日光の紫外線により皮膚で生成されます。1日に10～15分、太陽の光を浴びて、軽い運動をしましょう。



感染症を予防するには、規則正しい生活と、何ととっても手指消毒です。小まめな手洗いを心がけましょう。

ビタミンDを多く含む食品 Best5

鮭（生）		33.0μg
真鱒（生）		32.0μg
鱒味付・トマト漬缶		20.0μg
秋刀魚（生）		14.9μg
鯖水煮缶		11.0μg

（100g当たり）