

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局

ミネラルを知ろう!



1日の摂取基準

成人男性 1000mg 成人女性 900mg

上限量(男女とも)3000mg

(妊婦、授乳婦 付加量なし)

■ はたらき

骨や歯の形成、神経や筋肉を正常に機能させる、糖質や脂質の代謝促進、エネルギーの産生、体液の浸透圧調整 など

■ 不足したとき

骨や歯が弱くなる、疲れやすい、新陳代謝の低下 など
※通常の食事では不足することはありません

■ 摂りすぎたとき

腎機能の低下、骨粗鬆症、副甲状腺機能亢進 など



リンとは…

カルシウムやマグネシウムの次に体内に多く存在するミネラルです。そのうち約80%がカルシウムと結びついて、骨の主成分である「リン酸カルシウム」となります。主食の米やパンを始め、日常的に摂る多くの食品に含まれています。過剰に摂りすぎると、血液中のリンとカルシウムのバランスが崩れ、骨組織からカルシウムを取り込もうとするため、リンの過剰摂取が逆に骨をもろくしてしまいます。特に多く含む食品は、煮干し(1500)、するめ(1100)、プロセスチーズ(730)などです。

※食材 100g中の含有量(mg)を表示しています。

リンを多く含む旬の食材

目安として、食材 100g中の含有量(mg)を表示します。

※下記は一例です。種類により含有量には差があります

春～Spring～

そら豆 230

しらす干し 470



夏～Summer～

あゆ 310

かつお 2100



秋～Autumn～

いわし(丸干し) 570

いくら 530



冬～Winter～

きんめだい 490

わかさぎ 350



🍀 ポイント 🍀



1. リンとカルシウムのバランスは1対1

リンとカルシウムの吸収と排泄のバランスを一定に保つには、摂取比率は1対1が理想とされています。特に注意するのはカルシウムがほとんど含まれない肉類を多く食べる方です。肉料理中心の食事になっている方は、カルシウムを多く含む食品(小松菜・モロヘイヤ・ひじき・切り干し大根など)も付け合わせや副菜に添え、リンとバランス良く摂取するよう心がけましょう。

2. 食品添加物による過剰摂取に注意

リンは食品添加物として加工食品や清涼飲料水などにも含まれており、リン酸Na・リン酸塩という名前で表示されています。添加物はお湯にさっと通すだけでも半減します。茹でたあとのお湯は必ず捨てましょう。

◆ こども向けレシピ ◆

摂取基準:120mgから1100mg(～9歳)

そら豆のパウンドケーキ

【材料:20cm型1個分】

そら豆 150g(約5本分)
ホットケーキミックス 160g
卵 1個
牛乳 50cc
砂糖 35g
バター 50g



1. そら豆をさやから出し、黒い部分の反対側に切り込みを入れ、塩を入れたたっぷりのお湯で柔らかめに茹でる。
2. 茹であがったそら豆の湯を切り、切り込みを入れたところから薄皮をむき、半分は荒みじん切りにし、半分は潰す。
3. 別のボウルに卵、砂糖を入れて白っぽくなるまで混ぜる。そこに牛乳、溶かしたバターを入れて混ぜ合わせ、ホットケーキミックス、そら豆を加えさっくり混ぜる。
4. 型に入れ、170度に予熱しておいたオーブンで30～35分焼いたら出来上がり。
※お好みで生クリームなどを添えてどうぞ♪

◆ お年寄り向けレシピ ◆

摂取基準:900mgから1000mg(70歳以上)

かつおの野菜あんかけ

【材料:2人分】

かつお(刺身用) 150g
赤ピーマン 1/2個
しめじ 1/2パック
アスパラ 2本 卵白 2個分
醤油 大1と1/2 酒・みりん 大1/2 しょうが汁 小1
片栗粉 大1/2 酢 大1 揚げ油・サラダ油 適量
[A] 水 100cc 鶏ガラスープの素 小1 砂糖 小2
醤油 大1



1. かつおは食べやすい大きさに切って、醤油、酒、みりん、しょうが汁に漬けて30分程置き、下味をつける。
2. 下味をつけた1のかつおに薄く片栗粉(分量外)をまぶし、170度の油で揚げる。
3. 赤ピーマンは1cm角に、アスパラ、しめじは1cmほどの長さに切る。[A]は混ぜ合わせておく。
4. フライパンにサラダ油を熱し、赤ピーマン、アスパラ、しめじを炒める。[A]を加え、煮立ったら酢を加えてさっと煮て、片栗粉を倍量の水で溶いて回し入れる。とろみがついたら卵白を流し入れ、卵白に火を通す。
5. 器にかつおを盛り付け、4の野菜あんをかけて出来上がり。



腎臓の機能が低下している方は注意しましょう

腎臓の機能が低下すると、血液中にリンが溜まりやすくなるため、リンの濃度を適正な値に維持する必要があります。摂取に制限がありますので、医師に相談しましょう。

※ お問い合わせ先は、ふたば薬局ホームページをご覧ください。 <http://www.futaba-ph.co.jp>