

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

ミネラルを知ろう!

マンガン

1日の摂取基準(目安量)

成人男性 4mg 成人女性 3.5mg

上限量 11mg

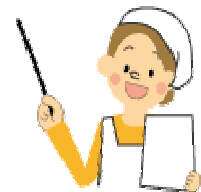
妊婦・授乳婦 付加量なし

■ はたらき

抗酸化作用、糖質・脂質・たんぱく質の代謝に関与、骨の形成促進、血液やインスリンの生成、靭帯・神経の強化、生殖機能低下防止、細胞膜の保護、疲労緩和、記憶力を高める 他

■ 不足したとき

通常の食事では問題ありません



■ 摂りすぎたとき

通常の食事では問題ありませんが、サプリメントを摂取する場合は、記載されている摂取量を守りましょう。

マンガンとは…

土壌、淡水、海水などに広く分布していて、多くの動植物中に存在するミネラルです。食事からの摂取量が100mg以下のため、微量元素に分類されます。生体内では、酵素を活性化し、脂肪や糖の代謝、骨の形成、抗酸化作用に関する酵素の新陳代謝を促進します。体内中に存在する量は微量で、食事から摂取したマンガンは、ほとんどが糞便として排泄されます。玄米などの精製していない穀類、くるみなどの種実類、あおのりなどの海藻類など、植物性食品に多く含まれています。特に多く含まれている食品は、煎茶の茶葉(55)、乾燥あおさ(17)、黒こしょう(6.34)などです。

※食材 100g中の含有量(mg)を表示しています。

旬の食材からマンガンを摂ろう!

目安として、食材 100g中の含有量(mg)を表示しますので参考にして下さい。

※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～

せり 1.30

干しえび(桜えび) 3.93



夏～Summer～

しそ 2.01

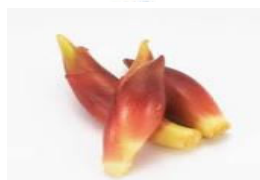
モロヘイヤ 1.32



秋～Autumn～

しょうが 5.01

みょうが 1.17



冬～Winter～

しじみ 1.50

干し柿 1.50





ポイント

1. 骨粗鬆症や糖尿病の方は積極的に摂取しましょう

骨は、カルシウムと多くのミネラル・ビタミンが関わって形成され、マンガンもその一つです。マンガンは、インスリンの合成を助け、血糖値を下げる役割も持っています。骨粗鬆症や、血糖のコントロールが必要な糖尿病の方は食生活に取り入れましょう。

2. インスタント食品・加工食品ばかり食べない



ミネラルは製造の過程で失われるので、インスタント食品、加工食品をよく食べる方は注意しましょう。外食する時も、植物性食品を意識してメニューを選んだり、日本茶や煎茶にはマンガンが多く含まれていますので、食事の際に飲むと手軽に摂取することができます。

◆ こども向けレシピ ◆

摂取基準目安量:0.01mgから2.5mg(～9歳)

ミニ緑茶どら焼き

【材料:6個分】

ホットケーキミックス 100g

牛乳 25cc 卵 1個

砂糖 20g

煎茶(粉末) 小3

つぶあん 50g

クリームチーズ 50g

油 適量



1. ボウルに、卵・砂糖を入れ、混ぜる。
2. 1にホットケーキミックスと煎茶を入れて混ぜ、牛乳を加えながらダマが残らないよう、よく混ぜる。
3. フライパンに薄く油をひき、火にかけ、温まったら、濡れ布巾の上に置いて冷まし、生地を流し込む。再び火にかけ、弱火で、表面がふつふつしてきたら、裏返す。
4. 焼き色がついたら、取り出す。以上を繰り返し、12枚分の生地を焼く。
5. クリームチーズとつぶあんを混ぜ、焼けた生地のあいだに挟んで出来上がり♪

◆ お年寄り向けレシピ ◆

摂取基準目安量:男性4mg・女性3.5mg(70歳以上)

しじみのチャウダー

【材料:2人分】

しじみ 10粒 ベーコン 2枚

じゃがいも 小1/2個

人参 1/4本 玉ねぎ 1/4個

酒 50cc 水50cc

バター 大3 薄力粉 大2

塩・こしょう 少々

牛乳200cc パセリ 少々



1. しじみは塩水で砂抜きし、表面をこすり合わせるように洗い、水を切っておく。じゃがいも・人参・玉ねぎ・ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。
2. 鍋にしじみを入れ、水と酒を加えて蒸し、口が開いたらしじみと蒸し汁に分けて取り出す。
3. 鍋にバターを入れ、1で切った材料を炒める。火が通ったら、牛乳と薄力粉を加えて混ぜる。
4. 3に、しじみと蒸し汁を入れ、塩こしょうで味を調える。

★お好みで味噌を少し入れると、コクが出ます★

