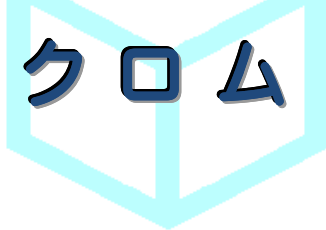


栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

ミネラルを知ろう!



1日の摂取基準(目安量)

成人男女:10 μ g

妊婦・授乳婦:付加量なし

■ はたらき

インスリンの糖代謝促進・脂質の代謝促進・糖尿病、動脈硬化、高血圧の予防 など

■ 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、サプリメントの長期間の継続的摂取には注意しましょう



クロムとは…

※食材 100g中の含有量(μ g)を表示しています。

人が活動するために必要な代謝に関わる必須ミネラルの1つです。特に多く存在しているのは、リンパ節、歯、肺です。自然界に存在し、食事から摂取する必要のある3価クロムと、人工的に生産され、毒性があり、環境汚染物質として注意が必要な6価クロムの2つが私達の生活に深く関わっています。クロムは、インスリンの作用を高める成分の材料となり、血糖値を正常に保つ働きや、脂質の代謝を促進し、中性脂肪やコレステロール値を下げる効果があります。特に多く含まれるのは、乾燥ひじき(24)です。ほかにも、ベーコンや鶏胸肉、落花生、アーモンド、プロセスチーズなどに含まれています。

クロムを多く含む旬の食材

目安として、食材 100g中の含有量(μ g)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～

たけのこ 15



あさり 45



夏～Summer～

クルマエビ 17



あなご 48



秋～Autumn～

さといも 10



冬～Winter～

うなぎ 25



まさば 2



ポイント



1. シュウ酸との摂取に注意

クロムは吸収されにくいミネラルで、吸収されても、多くは尿中に排出されてしまいます。また、ほうれん草やさつまいもなどの野菜に含まれるあくの成分であるシュウ酸と一緒に摂取すると吸収が阻害されてしまいますので、それらの野菜と調理する時にはしっかりあくを取りましょう。



2. 亜鉛が働きを助ける

クロムと同じく、亜鉛はインスリンの分泌量を調節する働きがあります。クロムの働きを助けてくれますので、一緒に摂取するとよりクロムの効果が高まるでしょう。亜鉛は、牡蠣、豚レバー、牛肉、ごまなどに多く含まれています。

◆ こども向けレシピ ◆

さばのケチャップ焼き

【材料:2人分】

さば 2切れ
にんにく 1片
片栗粉 適量
塩こしょう 少々
白ごま 適量



オリーブオイル 適量

(A)酒 小1 塩 少々

(B)ケチャップ 大1 酒 大1/2 砂糖 小1 酢 大1/2
顆粒コンソメ 小1/2 水 大2

1. さばは骨を取り除き、食べやすい大きさに切る。(A)をふり、しばらく置く。にんにくはみじん切りにし、(B)は混ぜておく。
2. 1のさばから出た水分を取り、臭みが気になるときは軽く水で洗う。塩こしょうをし、片栗粉をまぶす。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れ、香りが出たら2を入れて皮目から焼く。焼き色がついたら裏返し、弱火で中までしっかり火を通す。(身が厚い場合は、ふたをして蒸し焼きにする)
4. (B)を入れ、ソースが絡んだら、白ごまを振り、皿に盛り付けて出来上がり♪

お弁当のおかずにもおすすめです



◆ お年寄り向けレシピ ◆

和風麻婆里芋

【材料:2人分】

里芋 大きめ3個
鶏ひき肉(もも) 150g
しめじ 1/2房
人参 1/3本
長ねぎ 1/4本 生姜 1片
サラダ油 適量



(A)水 1カップ 酒 大2 醤油 大2 味噌 大1/2
砂糖 大1 みりん 大1 だしの素 小1/2
(B)水 大2 片栗粉 大1

1. 里芋は皮をむき、茹でる。(または、皮がついたままレンジで加熱し、皮をむく)柔らかくになったら、一口大に切る。人参、生姜は千切りにし、長ねぎは斜め切り、しめじは手でほぐす。(A)、(B)は混ぜておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、生姜を入れ、香りが立ったら、鶏ひき肉を入れ、ほぐしながら炒める。ひき肉の色が変わったら、人参を入れて火が通るまで炒め、しめじ、長ねぎを加えてさらに炒める。
3. (A)と1の里芋を入れ、煮立ったら(B)を入れ、混ぜる。とろみがついたら皿に盛り付けて出来上がり♪

※ 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>



薬局ホームページ
QRコード

