

栄養のはなし

ミネラルを知ろう!



1日の摂取基準

成人男子	9mg
成人女子	7mg
上限あり	30mg

■ はたらき

編集・発行 ふたば薬局

DNAやタンパク質の合成に関与、味を感じる味蕾の形成、
酵素の構成成分、生殖機能の維持

■ 不足したとき

味覚異常、子どもの発育不足、貧血、皮膚炎 他

■ 摂りすぎたとき

急性中毒、すい臓機能の異常

※通常の食生活では心配ありません。

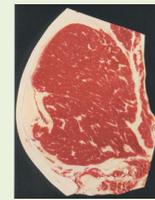


亜鉛は、特に牡蠣や牛肉に多く含まれています。その他、魚介、肉、海草、野菜、豆類などに
含まれています。 ※食材 100g中の含有量を表示しています。

牡蠣 **13.2mg**



牛肉 **4.9mg**



これら以外で、豚レバー(6.9mg)、タラバカニ(2.9mg)、ごま(5.9mg)など多く含まれています。

旬の食材から亜鉛を摂ろう!

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。種類により亜鉛の含有量には差があります。

春～Spring～

たけのこ **1.2mg**



ほたて **2.7mg**



夏～Summer～

そら豆 **1.9mg**



うなぎ **2.7mg**



秋～Autumn～

いわし **1.8mg**



ごぼう **0.7mg**



冬～Winter～

ほうれん草 **0.7mg**



しじみ **2.1mg**





1. 動物性たんぱく質

動物性たんぱく質(卵、肉、牛乳など)と一緒に摂取すると吸収率がアップします。また、亜鉛の吸収を妨げるフィチン酸(インスタント食品、小麦粉製品に含まれている)や食物繊維の影響を軽減できます。

2. ビタミンC・クエン酸

ビタミンC・クエン酸(酢やレモン汁など)と一緒に摂取すると吸収率がアップします。また、ビタミンCは、コラーゲンの生成も促進されますので同時の摂取をオススメします。

3. アルコールの摂りすぎは注意

亜鉛は、アルコールの分解をサポートしていますので、多量に摂取すると、その分たくさん消費されてしまいます。注意しましょう。



味がわからない人が急増中?!

食べ物の味を感じなくなる『味覚障害』は、不規則な食習慣により亜鉛不足に陥っている人にも起こります。加工食品には亜鉛の吸収を阻害するポリリン酸などの食品添加物が多用されています。コンビニやファーストフードばかりを利用している方はご注意ください。

◆ こども向けレシピ ◆

摂取基準:4mgから7mg(1歳から9歳)

ほたての肉巻き

材料:2人分

ほたて 6個 牛肉または豚肉 3枚
 バター 15g
 塩、胡椒 適宜
 小麦粉 適宜
 レモン汁(お好みで)
 付け合わせ:水菜 1束



1. お肉をホタテが巻けるくらいの大きさに切り、塩・胡椒をふる。水菜は水洗いし、3cmくらいの長さに切っておく。
2. ほたてを肉で巻き、小麦粉をふる。
3. フライパンにバターを溶かし、両面焼き、水分をとばす。
4. お皿に盛り、最後にお好みでレモン汁をかけ出来上がり♪

◆ お年寄り向けレシピ ◆

摂取基準:7から8mg(70歳以上) 上限 30mg

筍とお肉の甘味噌炒め

材料:2人分 筍(茹でたもの) 1/2本 牛肉または豚肉 60g
 ごま油 大 1/2 小葱 1本
 [調味料]
 だし汁 100cc
 味噌 大 1
 砂糖 大 1
 みりん 大 1/2 しょうゆ 大 1/2



1. 茹でた筍を薄切りに切る。お肉は食べやすい大きさに切る。小葱は小口切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、お肉を炒める。火が通ったら、筍を入れ軽く焼き目が付くまで炒める。
3. 調味料を2に加える。手早く炒め、水分がとび絡まってきたら、皿に盛る。
4. 小葱をかけ、出来上がり♪

☆お好みで、ゴマやしょうがを加えるのもオススメ!

