

# 栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

栄養成分を知ろう!

## ムチン

1日の推奨摂取量

特にありません

### ■ はたらき

粘膜や角膜の保護、たんぱく質の消化吸収を助ける、免疫力の向上、疲労回復 など

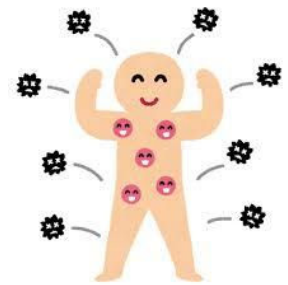
### ■ 不足したとき

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

※サプリメントを使用する場合は、記載されている摂取量を守りましょう



### ムチンとは…

糖とたんぱく質が結合してできた多糖類の一種で、粘液を構成する主要な成分です。主に、涙や胃腸や鼻などの粘膜に存在します。胃粘膜では、胃酸を防御し、胃炎や胃潰瘍を予防したり、目の表面では、涙液の安定性を保つ働きを持っています。組織が傷ついた時は、傷を保護・修復します。ネバネバした食品のぬめりには、ムチンが含まれています。多く含まれている食品は、納豆、山芋、オクラなどです。

### ムチンを多く含む旬の食材

#### 春～Spring～

めかぶ



#### 夏～Summer～

オクラ



モロヘイヤ



#### 秋～Autumn～

山芋



なめこ(天然)



#### 冬～Winter～

里芋



# ポイント



## 1. 熱に弱く、水に溶けやすい

ムチンは熱に弱いので、短時間の加熱や、火を通さずに調理すると良いでしょう。また、水に溶けやすいので、汁ごと食べられる料理がおすすめです。

## 2. 疲労回復と風邪予防に効果的

ムチンには、たんぱく質の消化吸収を助ける働きがあり、効率よくエネルギーに変えられるので疲労回復の効果が期待されています。また、鼻やのどの粘膜を守り、ウイルスに感染するのを防ぎます。以上の働きから、ネバネバ食品は体に良いといわれています。積極的に食事に取り入れて、体の調子を整えましょう。

### ◆ こども向けレシピ ◆

#### 里芋のチーズコロケ

【材料:8個分】

里芋 大4個  
豚ひき肉 35g  
プロセスチーズ 2個  
コンソメ 小1/2  
塩こしょう 少々  
薄力粉 大4 溶き卵 1個分 パン粉 大4  
サラダ油 適量



1. 里芋はよく洗い、皮をむき、柔らかくなるまで茹でたら、潰す。プロセスチーズは1個を1cm角くらいに4等分にそれぞれ切る。
2. 1の里芋に豚ひき肉とコンソメと塩こしょうを入れて混ぜ、プロセスチーズを包んで丸く8個作る。
3. フライパンに多めのサラダ油を熱し、薄力粉→卵→パン粉の順に衣をつけた2を入れて、転がしながら揚げ焼きする。
4. 皿に盛り、ケチャップやソースをかけて出来上がり♪

### ◆ お年寄り向けレシピ ◆

#### 納豆汁

【材料:2人分】

ひきわり納豆 1パック  
大根 45g  
人参 30g  
なめこ 60g  
小ねぎ 1/4本  
水 600cc 顆粒だし 小2  
味噌 大1と1/2



1. 大根と人参は薄いいちょう切りにし、小ねぎは小口切りにする。なめこはよく洗っておく。
2. 鍋に水を入れ、沸騰したら大根と人参を入れ、柔らかくなるまで煮る。
3. 弱火にし、顆粒だしと味噌を入れて、なめこと、よくかき混ぜたひきわり納豆を入れる。沸騰する前に火を止める。
4. お椀に盛り付け、小ねぎを散らしたら出来上がり♪



※ 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

