

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだPlus 2022.1

ミネラルバランス



取り扱い薬局

牡蠣ぞうすい

【材料】2人分

- ・牡蠣(殻なし・加熱用)..... 8個(約100g)
- ・白菜.....2枚(200g)
- ・トマト.....中1個
- ・小ねぎ.....1本
- ・ご飯(炊いたもの).....お茶碗2杯(300g)
- ・日本酒.....100mL
- ・だし汁(かつお・昆布).....300mL
- ・塩.....少々
- ・濃い口しょうゆ.....小さじ2

【作り方】

- ① 牡蠣はザルにあけて水分をきり、ボウルに移して塩、片栗粉(分量外)を小さじ1ずつ入れて水を加え、汚れがでくるまで優しくかき混ぜ、2、3回程度水ですすいでザルにあけて水気をきります。日本酒と一緒に鍋に入れて煮立たせます。牡蠣の身がふっくらしたら、火を止め汁ごと冷まします。
- ② 白菜は1cmのざく切りにし、トマトはヘタをとり1cmの角切りにします。小ねぎは根を除き小口切りにし、牡蠣は冷めたら一口大に切ります。
- ③ ご飯をザルに入れて流水で流し、ぬめりを取ります。
- ④ 牡蠣の煮汁が残った鍋に、白菜、トマト、だし汁、塩を加え、野菜が柔らかくなるまで煮ます。
- ⑤ ③のご飯としょうゆを入れて軽く混ぜ、火を止めてから、牡蠣を入れます。
- ⑥ 器に盛りつけ、小ねぎをかけて、できあがり。



ひとり分あたりの栄養価



※塩分は食塩相当量をあらわしています



牡蠣の栄養

牡蠣には、鉄、亜鉛が多く含まれています。そのほか、アミノ酸のタウリンや、糖質をエネルギーに変える手助けをするビタミンB1、ビタミンB2が豊富に含まれているため、疲労回復効果が期待できます。

ミネラルバランス

ミネラルは、とりすぎても不足しても、体に良くない影響を及ぼします。健康的にとり入れるには、さまざまな食材を食べて、バランスのよい食事にすることが大切です。

ミネラルとは？

ミネラル(無機質)は、体の中で作り出すことはできない栄養素で、肉や魚、野菜、海藻など多くの食材に含まれています。



はたらき

体の機能維持や調整を円滑にします。とても少ない量で、重要なはたらきをし、骨や血液など体の構成成分にもなっています。



必須ミネラル

からだに多いもの5種

ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン

からだに少ないもの8種

鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン

気を付けること

不足したら？

体の不調や欠乏症が起こります。

とりすぎたら？

過剰症や中毒を起こすものがあります。

とり方は？

銅と亜鉛、マグネシウムとカルシウムなど、ミネラル同士で吸収やはたらきに影響を及ぼすことがあり、バランスが重要です。

不足しやすい

とりすぎが心配

	カルシウム	鉄	亜鉛	マグネシウム	リン	ナトリウム	
多く含む食べ物	乳製品、大豆製品、小松菜	かつお、あさり、赤身肉、レバー、無調整豆乳	レバー、うなぎ、牛もも肉、玄米	大豆製品、そば、昆布	インスタント食品、魚卵、するめ	食塩、漬物、汁物、加工食品	多く含む食べ物
不足すると	骨粗しょう症、高血圧	貧血、食欲不振、疲れやすい	味覚障害、皮膚炎	吐き気、脱力感、眠気	カルシウムの吸収を抑え、骨などがもろくなる	高血圧、脳卒中などの生活習慣病、胃がん	過剰にとると
1日の摂取基準	男性 750mg 女性 650mg	男性 7.5mg 女性 9.0mg (月経あり11.0mg) ※上限：男性50mg、女性40mg	男性 11mg 女性 8mg ※上限：男性45mg、女性35mg	男性 370mg 女性 290mg	男性 1,000mg 女性 800mg ※上限：3,000mg	男性 7.5g未満(食塩相当量) 女性 6.5g未満(食塩相当量) ※高血圧症と慢性腎臓病の重症化予防は6.0g未満	1日の摂取基準

参考：日本人の食事摂取基準(2020年版)、表の「1日の摂取基準」は年齢50～64歳を対象とし、推奨量/目安量/目標量のいずれかです

昔に比べて野菜のミネラルが減っている!?

食材に含まれるミネラルは、土壌由来のものが多くあります。1950年と2015年を比べると、**ほうれん草の鉄分では85%も減少**していることが分かっています。土壌を豊かにする方法で作られた有機野菜を選ぶことは、解決策の1つになるかもしれません。

サプリメントを利用しても良いのでしょうか？

健康的な食事をして、健康診断などで鉄やカルシウム不足を指摘されることは多くあります。まずは、薬剤師や栄養士など専門家へ相談し、食生活を見直しましょう。それでもなお改善が難しい場合は、**アドバイスのもとで、1日の摂取目安量を守り、サプリメントの使用**をおすすめします。



<文>管理栄養士 小川 温子

