



今回のテーマ：

ミネラル

ミネラルとは

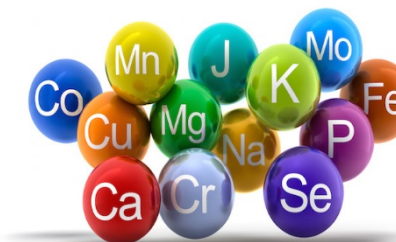
ミネラルとは日本語では「鉱物」を意味し、地球上に存在する元素のうち水素、炭素、窒素、酸素を除いたものをミネラルと言います。

100種類以上ある元素の中で、人の体に存在し、栄養素として欠かせないことがわかっているミネラルとして、現在16種類

(ナトリウム、マグネシウム、リン、カリウム、カルシウム、マンガン、鉄、銅、亜鉛、セレン、ヨウ素、クロム、モリブデン、硫黄、塩素、コバルト)が知られており、このうち厚生労働省が摂取基準を決めているのは、硫黄、塩素、コバルトを除く13種類になります。







昔から日本人に不足しがちなミネラルとしては鉄、カルシウムが有名ですがその他に最近ではカリウム、亜鉛、マグネシウムなども足りない傾向にあります。

また、過剰摂取ではナトリウム、リンなどがあげられます。ミネラルは体の中では合成されないため毎日の食事から摂る必要がありますが、サプリメントのように1度にたくさんを摂取できるものは利用方法を考えないと通常の食事では起こりくい過剰症やその他弊害がおこるので注意が必要です。





ミネラルの種類と多く含む食品

ミネラルの種類	欠乏症	過剰症	多く含まれている食品
ナトリウム	倦怠感、食欲不振、嘔吐	高血圧、高血圧関連疾患	食塩 しょうゆ 
マグネシウム	けいれん、しびれ、めまい	通常はあまりない	豆類、種実類、海藻
リン	骨粗鬆症 副甲状腺機能亢進症	カルシウムの吸収阻害	魚介類、牛乳、乳製品 豆類、肉類 
カリウム	倦怠感、呼吸不全、不整脈	筋力の低下、不整脈	果物、野菜、芋、豆類
カルシウム	骨粗鬆症、けいれん、不整脈	腎結石、尿管結石	牛乳、乳製品、小魚 海藻、大豆製品 
鉄	鉄欠乏性貧血、無力感	鉄沈着症、ヘモマト-シ	海藻、貝類、レバー
銅	成長障害、貧血 免疫機能低下など	腹痛、下痢 ウィルソン病（脳障害）	レバー、ココア、魚介類、 種実類 
亜鉛	味覚障害 成長障害、食欲不振	胃障害、免疫低下、HDLの低下	魚介類、肉類、穀類 
ヨウ素	甲状腺腫、クレチン症 甲状腺機能低下	過剰の甲状腺腫、甲状腺機能亢進症	海藻類、魚介類 

*腎不全など基礎疾患があるかたはこの限りではありませんので
医師あるいは栄養士の指導を参考に管理してください



ミネラルとビタミンの相互作用

ミネラルは吸収されにくかったり、他の成分によって吸収を妨げられたり、また体内に貯蔵できないものも多かったです。そういった時に活躍するのがビタミンです。

ビタミンの中には、以下の例のようにミネラルの吸収を助ける作用があります。

●ビタミンD（魚やきのこ類に多く含む）→カルシウムやリンの吸収を高める

●ビタミンC（野菜や果物に多く含む）→鉄の吸収を助ける

手軽に摂取できればとサプリメントを利用する方も多いかと思いますが、量は多くても吸収し利用できなければ意味がありません。上記のようにミネラル中にはビタミンと一緒にとることで、吸収率を上げるものがありますのでできるだけいろいろな食品を摂取することで効率よくミネラルを摂取できるようにしましょう。



椎茸の肉詰め焼き、レモンソース

1人分：260kcal たんぱく質15g 食塩1.0g

材料(1人分)

- ・椎茸 40g(中2個) ・豚ミンチ 60g
- ・ひじき 3g ・にんにく少々(チューブでもOK)
- ・しょうゆ 2g ・卵1/3個 ・パン粉 5g

<レモンソース>

- ・レモン汁 8g
- ・ごま油 8g ・塩0.5g
- ・コショウ少々 ・ねぎ少々



*レモンのビタミンCで鉄分の吸収UP!!

(作り方) *通常のフライパンの場合は焼く前に油を少しひいてください

1. 椎茸はいしづきをとる。ひじきは水で戻して水気を切る。
2. 豚ミンチとひじき、醤油、にんにく、卵、パン粉をこねて混ぜ合わせ、椎茸の内側に詰めていく。
3. 肉詰めした椎茸を両面しっかり火が通るように焼く
*中まで火が通っていないか心配な時はレンジで火を通してください
4. ねぎを5cmほどの長さに切る
5. レモンソースの材料を良く合わせてネギをいれておく
6. お皿に椎茸を盛り付け、ネギごとレモンソースをかけて出来上がり *お好みで青ネギを白ネギに変えても

編集後記

どんどん寒くなり今年もあとわずか・・・
本当1年が早いです
皆様お体に気を付けて下さい



Hiroshi