

微量だけと体に大切な無機質(ミネラル)

わたしたちの体の約5%が無機質(ミネラル)で構成されています。
無機質は体をつくる働きや体の調子を整える働きがあります。
体の中では微量ですが、なくてはならない重要な栄養素です。



おもな働き

- ★骨や歯などをつくる
- ★血液内で酸素を運搬する
- ★酵素やホルモンなどの構成成分になる
- ★細胞内外の体液のバランスを保つ
- ★神経や筋肉の働きを調整する

無機質の種類

ナトリウム	カリウム	カルシウム		
マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅
マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン

※この他にも体に必要な無機質として、イオウやコバルト、フッ素などがあります。

ダイエットでミネラル不足に

極端な食事制限や、特定の食品だけを食べるダイエットなどをしていると、カルシウムや鉄などの微量栄養素であるミネラルが失われやすくなります。もともと栄養素としては吸収率も低く、少量しか体内に存在していないので、不足すると体内の骨にあるカルシウムが使われたり、鉄不足になって体に悪影響を及ぼしたりします。



亜鉛 が不足すると味覚異常や成長障害に！感染症にもかかりやすくなります！

偏食や加工食品に頼りすぎていると、亜鉛不足に陥ります。
亜鉛が欠乏すると、子どもでは成長障害を起こします。成人では、貧血や味覚異常、皮膚炎、うつ状態などが現れます。
また、亜鉛は免疫反応にも関与しているので、不足すると免疫機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。

過剰症

普通の食生活で過剰症を起こすことはありません。
しかし、亜鉛は毒性が強いので、大量に摂取すると、急性中毒を起こします。自分で判断して安易にサプリメントなどを使用しないようにしましょう。

味がわからない



亜鉛を多く含む食品

魚介類	カキ、ウナギ、シラス干しなど
肉類	牛肉、豚レバーなど
豆類	納豆、焼き豆腐など
野菜	切干大根、枝豆、筍など
海藻	わかめ、焼きのりなど
種実類	ごま、アーモンド、くるみなど
その他	玄米、卵黄、プロセスチーズ

※いろいろな食品をバランスよく食べましょう。

茎わかめのきんぴら

【材料(4人分)】

茎わかめ	8g	ごま油	2g
油揚げ	12g	さとう	2g
にんじん	40g	濃口しょうゆ	17g
つきこんにやく	40g	みりん	7g

【作り方】

- ① 茎わかめは水で戻しておく。
- ② にんじん、油揚げはせん切りにする。
- ③ フライパンにごま油をひき、にんじん、つきこんにやく、油揚げ、茎わかめの順で炒める。
- ④ さとう、しょうゆ、みりんで味をつけ仕上げる。