



し 知っておきたい!

ミネラルのこと

ミネラルは、骨や歯などの体の組織を作ったり、体の調子を整える栄養素で、種類によって働きや必要量が違います。体内で作り出すことができないため、食事からとる必要があります。

体内のミネラルは、一定の濃度に保たれていますが、食事から摂取するミネラルの不足や過剰が長く続くと適切な濃度を保てなくなり、欠乏症や過剰症が現れます。



カルシウム

じんたい もっと おお ふく
人体に最も多く含まれる
ミネラルであり、骨や歯を形成する。
吸収率は20~30%とあまりよくない。

にほんじん とく
日本人が特に
不足しているミネラル

鉄

せつけつきゅう
赤血球のヘモグロビンに多く存在する。
ヘモグロビンの一部となって酸素



不足すると...

こつそしょうしょう こうけつあつ
骨粗鬆症、高血圧、
動脈硬化を引き起こすことがある。



不足すると...

ひんけつ ひろうかん しょくよく ていか
貧血や疲労感、食欲の低下を
引き起こすことがある。

カルシウムを多く含む食品
干しエビ、牛乳、乳製品、小松菜



鉄を多く含む食品
ひじき、レバー、にぼし、しじみ



カルシウムも鉄分もとれる!

小松菜としらすのひじき炒め

材料 (2人分)

小松菜	100g
しらす	20g
ほしひじき	3g
ゴマ油	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
食塩	ひとつまみ
いりごま	10g

【作り方】

1. ひじきをたっぷりの水につけ戻す
2. ごま油をフライパンで熱し、食べやすい大きさに切った小松菜、しらす、ひじきを炒める。
3. 小松菜がしんなりしたらAを加え炒める。
4. 上からいりごまをふりかけ、完成◎

ひとり
1人あたり
カルシウム 186mg
⇒ 1日必要量の約 1/3
鉄分 3.2g
⇒ 1日必要量の約 1/2
がとれます!

