

亜鉛について知ろう！

亜鉛とは…「必須ミネラル」と呼ばれる人間の生命活動に必要不可欠なミネラルの一つです。成人の体内に2g存在し、体のあらゆる器官に分布しています。

～亜鉛の主な働き～

味覚の維持



舌には味を感じる「味蕾」という細胞の集合体があります。この味蕾には多くの亜鉛が含まれています。亜鉛が不足することにより、味蕾細胞の代謝が起これず、味覚障害を引き起こします。

たんぱく質の合成




亜鉛は、分解された細胞が同じように合成できるように、あらゆる組織や器官へ指示を出す役割を担っています。

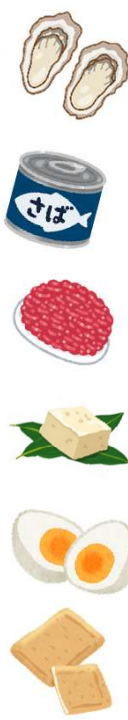


～亜鉛の食事摂取基準(日本人の食事摂取基準2020年版より)～

- 推定平均必要量
 - 男性(18歳以上) 9mg/日
 - 女性(18～74歳) 7mg/日 (75歳以上) 6mg/日
- 推奨量
 - 男性(18～74歳) 11mg/日 (75歳以上) 10mg/日
 - 女性(18歳以上) 8mg/日

～亜鉛が多く含まれる食材～

	1食当たりの目安量	亜鉛(mg)	たんぱく質(g)
 牡蠣 養殖 生	100g(5粒)	14	6.9
 あさり 生 殻付き	40g(15個)	0.4	2.4
 さば 水煮缶	90g(1/2缶)	1.6	10.5
 牛バラ 生	80g(薄切り4枚)	2.4	11.5
 豚ひき肉 生	50g	1.4	8.9
 鶏もも 生	80g	1.3	13.3
 鶏卵 全卵 生	50g(1個)	0.6	6.1
木綿豆腐	100g(1/3丁)	0.6	7.0
絹ごし豆腐	100g(1/3丁)	0.5	5.3
生揚げ	100g(1/2枚)	1.1	10.7
油あげ	20g(1枚)	0.5	4.7





電子レンジで簡単調理

～手軽に亜鉛、蛋白質補給が出来る大豆製品を使ったレシピ～



①和風麻婆厚揚げ

材料(1人前)

豚ひき肉 50g

厚揚げ 100g

減塩醤油 大さじ1/2

料理酒 大さじ1/2

砂糖 大さじ1/2

和風だしの素 小さじ1/2

おろし生姜 小さじ1/2

片栗粉 小さじ1/2

ねぎ 1g

A {



エネルギー:290kcal

蛋白質:21g

亜鉛:2.6g

カリウム:300mg

リン:232mg

塩分:1.9g

作り方

①耐熱皿にAを入れ、豚ひき肉、一口大に切った厚揚げを入れて混ぜ合わせる。

②軽くラップをし、500Wのレンジで5分間加熱する。

③②を取り出し軽く混ぜ合わせ、再度レンジで2分間加熱する。(※様子を見ながら加熱してください)

④少量の水で溶いた片栗粉を③に混ぜ合わせる。

⑤小口切りしたねぎをのせて完成。

②油揚げスティック

材料(1人前)

油揚げ 1枚

塩 少々

青のり 少々



エネルギー:76kcal

蛋白質:4.8g

カリウム:25mg

リン:71mg

塩分:0.5g

作り方

①油揚げを食べやすい大きさに切る。

②天板にクッキングシートを引き、①を並べ塩を振る。

③500Wのレンジで5分間加熱する。(※3分あたりからは様子を見ながら、加熱してください)

④青のりを振りかけて完成。

お好みでケチャップやマヨネーズに付けて食べても美味しいです♪



お食事のことで気になることなどがありましたら、管理栄養士までご相談ください。