

いただきます!

RI.7
Vol.9



～横浜市多機能型拠点こまちの管理栄養士うめちゃんがお届けする給食通信～

7月!夏です♪

去年ほどの猛暑ではないと噂で聞きましたが、暑いと食欲も落ち、体力も奪われてしまいますね(*_*)

適度な温度でエアコンを使用し、しっかり栄養補給できるようにしましょう。こまちでも栄養素がたっぷり摂れるお食事を用意します!

微量元素って??

キーワード: 欠乏症

今月は微量元素です。ミネラルは「多量元素」と「微量元素」に分けられます。分類は次の通りです。そして下記のミネラルを必須ミネラルと言います。

多量元素: ナトリウム・カリウム・クロール・カルシウム

マグネシウム・リン・硫黄

微量元素: 鉄・亜鉛・銅・セレン・コバルト・クロム・ヨウ素

マンガン・モリブデン

ミネラルは人体の約4%を占めており、骨や歯の主成分・たんぱく質やリン脂質の構成成分・ホルモンや酵素の構成成分であり、浸透圧の調整・生体作用の調整としても働きます。微量元素は生化学的および栄養学的な機能や欠乏症、過剰症などに関する研究が進み注目されています。特に欠乏への配慮が栄養療法上重要となる栄養素です。しかし、低栄養が問題となっても微量元素にまで分析が至らず、欠乏症を起こしやすい状態(>_<)。特に経腸栄養剤(医薬品)には含まれていない微量元素もあり注意が必要です。微量元素に配慮された経腸栄養剤もありますが、ミキサー食を1日1食注入することで欠乏を回避できます。



代表的な微量元素の役割と欠乏症状、含まれる食品

鉄 : 骨髄で赤血球造血に利用される。

【欠乏】貧血・易疲労など

【食品】レバー・魚介類・肉類など



亜鉛 : たんぱく質の代謝酵素の成分。褥瘡治癒に役立つ。

【欠乏】皮膚障害・味覚障害など

【食品】魚介類・かき・牛肉・レバーなど

銅 : 鉄と共にヘモグロビンを作る。

【欠乏】貧血・白血球減少・好中球減少など

【食品】かき・レバー・ココアなど



セレン : 体の中で産生された活性酸素を除去する。

【欠乏】心筋症・不整脈・易感染症・爪床部白色変化など

【食品】藻類・魚介類・肉類・卵黄など



ヨウ素 : 甲状腺ホルモンになる。

【欠乏】甲状腺腫・甲状腺機能低下症・太りすぎなど

【食品】海藻・昆布・わかめ・海産物など

★お勧めレシピ★ 時短! ミネラルたっぷり♪白和え♪

by 厨房栄養士石井さん&うめちゃん

<材料>4~5人分

豆腐 1丁(309g)
○砂糖 159(大さじ1.5)
○すりごま 99(大さじ1)
○塩 39(小さじ1/2)
ひじき豆(惣菜) 1袋(140g)
ほうれん草(冷凍) 50g



<備考>

ほうれん草は生でもOK! ひじきはご家庭で煮て余ったものでもできます。その際は少し濃いめに甘めに味付けをしてください!

<作り方>

- ①豆腐は6等分し茹でて水切りする。ザルに上げ、○を加えてつぶしながら混ぜて冷ます。
 - ②冷凍ほうれん草をレンジまたは茹でて加熱し、冷ます。
 - ③①・②とひじき豆を良く混ぜる。
- (1人分 90kcal、たんぱく質 5.5g、鉄 2.7mg) 亜鉛・ヨウ素・銅も摂れる!