



えいようだより 4月号

第57号

発行 平成29年
県立総合病院



～大事なミネラル 亜鉛について知ろう！～

亜鉛はミネラルの中では鉄分の次に体内に多く存在しています。亜鉛は主にたんぱく質の合成に関与しており、皮膚の健康を保つ働きや免疫機能を維持する働きを持っています。

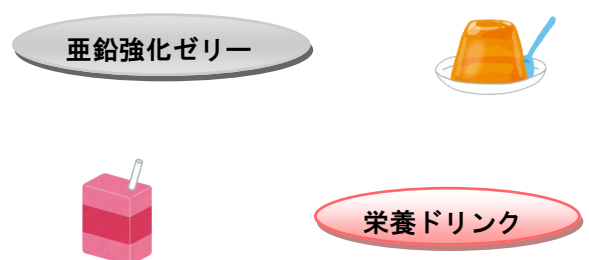
また、亜鉛には舌の表面にある味を感じるセンサーである「味蕾(みらい)」の細胞を作る働きがあります。そのため、亜鉛が不足すると味覚にも影響します。高齢者や過度なダイエットなどの偏った食事から亜鉛不足になると味覚異常がみられ、食欲不振にもつながります。亜鉛不足にならないよう偏った食事を避けるのと同時に、亜鉛を多く含む食品も上手に取り入れて、健康を維持していきましょう。

★亜鉛を多く含む食品

 牡蠣  1個15g 亜鉛2.0mg	 カニ  タラバガニ足1本 亜鉛4.0mg	 牛肉  牛もも肉40g 亜鉛1.6mg
 豚レバー  1切15g 亜鉛1.0mg	 卵黄  卵黄1個分 亜鉛0.8mg	 チーズ  プロセスチーズ30g 亜鉛1.0mg

成人の亜鉛推奨量
 男性10mg/日、女性8mg/日
 参考:「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

◇食欲がない人には亜鉛が強化された栄養補助食品もおすすめ！



今月のレシピ ～牛肉と新じゃがを使って～ 肉じゃが

材料(1人分)

新じゃがいも	80g
牛ももスライス	40g
玉葱	50g
人参	20g
いんげん	10g
顆粒風味調味料	0.6g
砂糖	3g
醤油	6g
油	3g

作り方

- ①じゃがいもは一口大に切って水にさらして、水気を切る。玉葱はくし切り、人参は乱切り、いんげんは3cm幅に切っておく。牛肉は一口大に切る。
- ②鍋に油を熱して①の玉ねぎを炒め、牛肉を加えてさらに炒める。人参、じゃがいもを入れて炒め合わせる。
- ③だし汁を注ぎ、沸騰したらアクを取り、醤油、砂糖を加えて落とし蓋をする。沸騰したら弱火で15～20分煮る。新じゃがいもに火が通り、やわらかくなったら火を止める。
- ④器に盛り付けたじゃがいもの上にゆでたいんげんを飾れば完成。



1人分 エネルギー：211kcal 蛋白質：11.0g 脂質：7.5g 塩分1.1g 亜鉛2.2g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★