



たべものきょうしつ

2024年11月号

静岡県立こども病院



あえん 亜鉛のことをかんがえよう

くち 口からとりいれた えいようそ 栄養素 (とうじつ 糖質・ しじつ 脂質・ しつ たんぱく質) は、そのままでは からだ 体に やくだ 役立つ

かたち 形にならないため、 つく 作り か 変えられる ひつよう 必要があります。そこに か 欠かせないのは あえん 亜鉛という

えいようそ 栄養素です。 せいちょう 成長する たいせつ こと あえん にも かんが 大切な亜鉛について かんが 考えてみましょう。

あえん た 亜鉛が足りない??



① ひ 皮膚の かんそう 乾燥や、 しっしん 湿疹が できやすくなる できやすくなる

② あじ 味が みかくしょうがい わかりにくくなる (味覚障害)

③ かみ 髪の毛が けぬ 抜けやすくなる

④ た 食べた た なくなくなる

⑤ ちようし おなかの わる 調子が悪くなる……などなど

おこ 起こることが かんが 考えられます。



あえん おお ふく 亜鉛を多く含むものは??

にく 肉、 なっとう 納豆、 かき カキ、 らんおう 卵黄、 ごま ごま、 うなぎ うなぎ



亜鉛たっぷりメニューを作ってみよう

焼き肉丼 (4人分)

- 豚もも肉 320g
- 玉ねぎ 小1個
- パプリカ 1個
- なす 1本
- 焼肉のたれ 大さじ4
- 油 大さじ2
- ごま 大さじ1
- 卵 4個
- 油 適量
- ごはん 1人分 200g

- ① 玉ねぎ、パプリカ、なすはそれぞれ薄切りにする。
- ② 豚もも肉は一口大に切り、
焼き肉のたれ大さじ2 (半量) をよく混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、豚肉を炒め
火が通ってきたら野菜を加え、さらに炒める。
- ④ 焼き肉のたれの残りを加え、味をからめ、最後にごまをふりかける。
- ⑤ 別のフライパンで、目玉焼きを作っておく。
- ⑥ ご飯をよそい、その上に炒めた肉と野菜、目玉焼きを乗せる。



【1人分栄養価】

1杯 - 613kcal たんぱく質 32g 脂質 17.9g 鉄 3.8mg **亜鉛 4.1mg**

**亜鉛は 12-14歳男子推奨量 10mgの40%、女子推奨量 8mgの50%が摂取
できます**

この中で亜鉛が多い食品は
米 (ごはん)、豚もも肉、卵です!

