

# スマイル通信

管理栄養士編

Vol.96

特集：ミネラルってなんだろう？

おすすめレシピ：切り干し大根サラダ



Smile

えがおの保険薬局

## トピックス

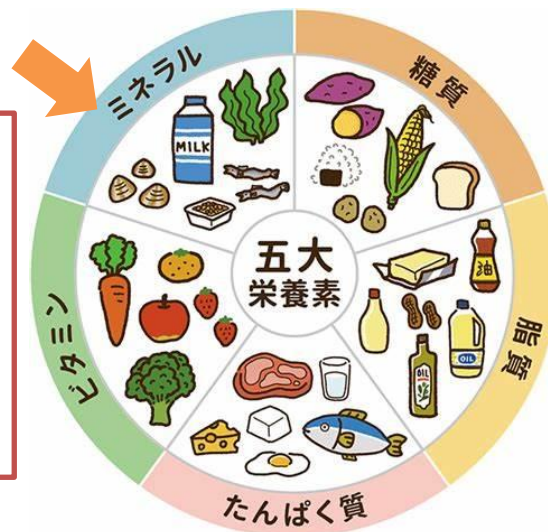
### ミネラルってなんだろう？



ミネラルという言葉知っている方は多いと思いますが、その働きはご存じでしょうか？

#### ミネラルは体にとって重要！

五大栄養素の一つであり、骨や歯を作り、血液中で酸素を運び、代謝をサポートする栄養素です。ホルモンの成分や筋肉や神経の維持にも使われます。体内では合成されない為、食事から摂る必要があります。



ミネラルは2種類あり、多量ミネラルと微量ミネラルに分けられます。

#### ◆多量ミネラル（5種類）

- ・ナトリウム
- ・カリウム
- ・カルシウム
- ・マグネシウム
- ・リン



#### ◆微量ミネラル（8種類）

- ・鉄
- ・亜鉛
- ・銅
- ・マンガン
- ・ヨウ素
- ・セレン
- ・クロム
- ・モリブデン

次に多量ミネラルの働きと食品例・注意点をご紹介します。

出典：ネスレサイレンスオンラインショップ サントリーウエルネスオンライン

## 多量ミネラルは体内でどんな働きをしている？

### ◆ナトリウム

体内の水分のバランスを正常に保ち、血圧の調整に関与しています。栄養素を運ぶ補助をする役目もあります。

※加工食品や調味料に使用されており、**過剰摂取になる可能性が高い**  
例) 醤油 味噌 塩 塩鮭 ハム カップ麺など



### ◆カリウム

体内の水分を維持する作用があり、ナトリウムを排出します。日頃ナトリウム（塩分）を摂りすぎている方には重要なミネラルです。

例) 野菜類 果物類 海藻類 イモ類 豆・豆製品など



### ◆カルシウム

骨や歯の形成、神経の興奮を抑える働きがあります。

カルシウムの摂りすぎは鉄や亜鉛の吸収阻害、泌尿器系結石などの障害を引き起こす可能性があります。サプリメントの摂取時は注意が必要です。

例) 乳製品 干しエビ ひじき 昆布 アーモンドなど



### ◆マグネシウム

カルシウムと共に骨や歯などの形成を助けたり、神経や筋肉の清浄機能の補助、体温や血圧の調整を助けています。

例) 落花生 納豆 ひじき わかめ アサリなど



### ◆リン

カルシウムと共に骨や歯の形成を助けたり、体の細胞の合成やエネルギー代謝などにも必須です。

例) 牛レバー 豚レバー 鶏レバー イワシ 卵 牛乳など

作ってみよう！

## ミネラル☆補給レシピ 切り干し大根サラダ

### ◆材料 4人分

切り干し大根(乾燥) 30g

人参 1/2本(50g)

きゅうり 1/2本(75g)

すりごま 大さじ2

★酢 大さじ2

★砂糖 大さじ1

★しょうゆ 大さじ1+1/2

### ◆作り方

①切り干し大根をぬるま湯で戻し、水分を切っておく

②人参、きゅうりを千切りにする。切り干し大根は1cm幅に切る

③切り干し大根と人参はさっと茹で、水気を切っておく。

④★を混ぜてタレを作り、③ときゅうり、すりごまを入れてあえる。



★ちりめんじゃこやわかめ、ツナなどを入れても美味しくできます。

★ポン酢や和風ドレッシングを利用してもOK

切り干し大根ってどんな食品？

**カリウム・カルシウム・鉄・食物繊維**が豊富です。

戻し汁はカリウムが含まれており、煮物や汁物のだし汁としても使えます。

切り干し大根の鉄分は吸収率が低いので、肉や魚などの動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂るのがおすすめです。



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。  
管理栄養士 岡