

亜鉛(あえん)の働き

1日に必要な亜鉛の量は、成人男性で9mg、女性で7mgです。

〈亜鉛を多く含む食材〉

食材名	目安量	目安量当たりの 亜鉛含有量 (mg)	100g当たりの 亜鉛の含有量 (mg)
牡蠣	100g (5粒)	13.2	13.2
牛肉もも(赤身)	100g	4.4	4.4
牛ヒレ肉	100g	4.2	4.2
豚レバー	50g	3.5	6.9
牛ひき肉	50g	2.2	4.3
鶏レバー	50g	1.7	3.3
そば(乾)	100g (1束)	1.5	1.5
たらこ(生)	40g (1/2腹)	1.2	3.1
かに缶	25g (1/2缶)	1.2	4.7
木綿豆腐	150g (1/3丁)	0.9	0.6
納豆	40g (1パック)	0.8	1.9
鶏卵	60g (M1個)	0.8	1.3
さば	70g (1切れ)	0.7	1
うなぎ(蒲焼き)	50g (1切れ)	0.7	1.4
プロセスチーズ	20g (1枚)	0.6	3.2

味覚の
保持

私達が味を感じることができるのは、舌にある味雷(みらい)と呼ばれるセンサーがあるからです。味雷細胞を作る時に亜鉛が必要です。亜鉛が不足すると新しい味雷細胞を作られなくなってしまうため、味を感じにくくなってしまいます。

免疫の
活性化

私達の体には、病原体から身を守るための免疫機能が備わっています。免疫機能として働いているT細胞とNK細胞がうまく作用するためには亜鉛が必要です。亜鉛が不足すると免疫機能がうまく働かず、風邪などの感染症にかかりやすくなってしまいます。

傷口の
治りを
早める

傷は、次の新しい細胞が生まれ変わることで治っていきます。新しい細胞が生まれ変わるためには亜鉛が必要です。亜鉛が不足すると、傷の治りが悪くなってしまいます。

〈亜鉛の含有量が多いのですが、一度に食べる量が少ない食材〉

抹茶	6g (大さじ1)	0.4	6.3
アーモンド	10g (10粒)	0.4	4
ココア	6g (大さじ1)	0.4	7
きな粉	6g (大さじ1)	0.2	3.5
ごま	3g (小さじ1)	0.2	5.5

切り干し大根のカレー炒め

11月の新メニュー



材料 (1人分)

切り干し大根	12g
まぐろ水煮	10g
グリーンピース	5g
油	3g
にんにく	0.3g
カレー粉	0.3g
濃口しょうゆ	3g
塩	0.5g

作り方

- 切り干し大根を水で戻し食べやすい大きさに切る。
- 切り干し大根を固さが少し残る程度まで茹でて水気をきる。
- にんにくはみじん切りに切っておく（卸しにんにくでも可）。
- グリーンピースは茹でておく。
- 熱したフライパンに油をひき、にんにくを入れ、香りが出たら切り干し大根を加え炒める。
- まぐろ水煮と調味料を入れ、炒め合わせる。
- 仕上げにグリーンピースを入れて混ぜ合わせる。



煮物が代表的な料理ですが、炒め物もお勧めです

切り干し大根の栄養

 切り干し大根は生の大根の栄養がギュッと濃縮されています

	切り干し大根 1人分15g	大根 1人分100g
カロリー	42kcal	18kcal
カルシウム	81mg	23mg
鉄	1.5mg	0.2mg
ビタミンB1	0.05mg	0.02mg
ビタミンB2	0.03mg	0.01mg
食物繊維	3.0g	1.3g

カルシウム

骨粗鬆症予防

鉄

貧血予防

ビタミンB

代謝アップ

食物繊維

便秘予防、動脈硬化予防

長期保存のための知恵として作られた乾物は、常備しておける便利な食材です。使用するには、もどし後の重量(もどし率)を知っておくと調理しやすいです。

【切り干し大根のもどし率】

約4倍