

# 管理栄養士おススメ 亜鉛不足予防

レシピ

## 牛肉と乾物の炊き込みご飯



うま味たっぷり

1食分あたり504kcal 亜鉛3.1mg  
鉄分1.7mg カルシウム45mg  
葉酸60μg 食塩相当量 1.6g  
(3人分で計算した場合)

### 材料 (3~4人分)

- 米 2合
- 牛肩切り落とし肉 100g
- 干しシイタケ 1枚
- 切干大根 15g
- 昆布 5cm角1枚
- A しょうゆ 大1.5
- A 酒 大0.5
- A みりん 大1
- 枝豆 (冷凍) 50g

### 作り方

- ①干しシイタケは水戻しし、スライスする。切干大根も水戻し後、水切りし、1cmの長さに切る。
- ②米は洗米、30分浸漬後、水気を切っておく。
- ③②にAの調味料を加え、2合ラインまで水を加える。
- ④昆布、牛肉、①を加え、炊飯する。
- ⑤枝豆をポイルし、豆を取り出しておく。
- ⑥炊飯後、⑤の豆を盛り付ける。

**菜食などの偏食は亜鉛不足を招きます！！**

主食、主菜、副菜を  
3食バランスよく  
食べましょう。



亜鉛は不足すると  
味覚障害、皮膚炎・脱毛、貧血、発育障害、性腺機能不全などを引き起こします。

### 亜鉛を多く含む主な食品

牡蠣、豚・牛レバー、牛肩肉、鶏モモ肉、白米、納豆・豆腐、小麦胚芽、チーズ、ごま等



### 亜鉛の推奨量

(1日当たり)

男性 (15~69歳)	10mg
女性 (12~69歳)	8mg
妊婦	10mg
授乳中	11mg

※日本人の食事摂取基準 (2015年版) より

## 全粒粉パンのたまごサンド

具たっぷり



1食分あたり374kcal 亜鉛1.9mg  
鉄分2.0mg カルシウム110mg  
葉酸54μg 食塩相当量 1.6g

### 材料 (2人分)

- 全粒粉パン、ライ麦パンなど (6枚切) 2枚
- 卵 2個
- マヨネーズ 大1.5
- バター 少々
- 牛乳 大1
- 砂糖 小1/2
- 胡瓜 (斜めスライス) 1/2本
- スライスチーズ 1枚
- ケチャップ 5g

### 作り方

- ①パンをトーストする。
- ②卵1個を茹で卵にし、マヨネーズと和える。
- ③もう1つの卵に牛乳、砂糖を加えて、バターをしいて熱したフライパンでふんわりと焼く。
- ④パン⇒卵サラダ⇒胡瓜⇒スライスチーズ⇒卵焼き⇒ケチャップを塗ったパン。の順でサンドする。
- ⑤半分にカットする。

## 鶏モモ肉のごま香味焼き

シンプル美味しい



1食分あたり331kcal 亜鉛2.6mg  
鉄分1.2mg カルシウム39mg  
葉酸25μg 食塩相当量 1.2g

### 材料 (2人分)

- 鶏モモ肉 1枚
- しょうゆ 小2
- 酒 小2
- 白ごま 5g

### 作り方

- ①鶏モモ肉の皮と身の間の余計な脂肪を取り除く。
- ②火が通りやすいように、身に切り込みを入れる。
- 2等分にカットして、しょうゆ、酒を揉みこむ。
- ③白ごまをたっぷりとふりかけ、鉄板に乗せ、焦がさないようにグリルする。(オーブンがなければ、ホイルに乗せて魚焼きグリルで焼く。(15分程度))
- ④付け合せの野菜とともに盛り付ける。

ラップで包んでから  
カットすると  
キレイな仕上がりに☆

