

管理栄養士おススメ 亜鉛不足予防

レシピ

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。

医療法人社団 恵友会
久保みずきレディースクリニック
菅原記念診療所

亜鉛の推奨量

(1日当たり)

男性 (18~74歳)	11mg
女性 (12歳以上)	8mg
妊婦	10mg
授乳中	12mg

※日本人の食事摂取基準 (2020年版) より

※レシピの栄養成分は「日本食品成分表2018」で算出

牛肉と乾物の炊き込みご飯



うま味たっぷり

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



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☆



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枝豆をボイルし、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。

