

【依頼元】 info@ryouseikai.jp
医療法人良整会 よしのぶクリニック
【発行元】 info@kg-sport.com
認定栄養ケア・ステーション かごしょくHealthCare

その“食欲不振”の原因は？

新生活にも慣れてきて、連休が過ぎたころに、何だか「どっと疲れが出て」「食欲がない」そんなことはありませんか？この時期の疲れの原因で多いのはストレスや自律神経の乱れによるものが多いですが、実は『亜鉛』が不足しているかも・・・！？今月は、亜鉛のはたらきやおすすめの食材をご紹介します。亜鉛不足がないか！？ご自分の食習慣を見直してみましょう。



そもそも『亜鉛』って何？

体内の酵素の構成成分である重要なミネラルの一つです。摂取バランスが大切で、偏りがあると体内に吸収できなくなる。

ファストフード、レトルト食品の摂りすぎに注意！

風邪をひきやすい 元気がでない

味がわからない 食欲不振

口内炎 貧血

亜鉛不足
で起こりうること

身長伸びが悪い 生殖機能の低下

こんな人は要注意！

菜食主義

偏食・好き嫌い

過度なダイエット



これらを続けていると、亜鉛不足の傾向に。。。

一汁三菜のような[主食・主菜・副菜]を組み合わせることで、十分な量の亜鉛を摂取することができます。バランスの良い食事で心身ともに健康な身体を作りましょう。



おすすめの食材

特に『亜鉛』を多く含んでいる代表的な食材です。

牡蠣 牛肉 納豆 卵 アーモンド 鶏肉



今月のレシピ

亜鉛補給と滋養強壮に 牡蠣入り親子丼



材料(4人分)

鶏もも肉(一口大)	1枚
卵	3個
玉ねぎ(くし切り)	1個
生食用牡蠣(水切り)	1パック (お好みで)
●しょうゆ	大さじ2
●みりん	大さじ2
●料理酒	大さじ1
●砂糖	大さじ1
●顆粒だし	小さじ2
●水	160cc
ごはん	適宜
ねぎ	適宜

作り方

- 鍋に●の調味料と、玉ねぎを入れ強めの中火で2分煮る
- 鶏もも肉と牡蠣を加え、中火で更に4分ほど煮る(鶏肉と、牡蠣にしっかり火を通す)
- 溶き卵の2/3を加えて、菜箸で全体を混ぜ、フタをして中火で30秒待つ
- 残りの溶き卵も加え、中火で半熟になるまで煮る
- ご飯をよそった器に盛って出来上がり

牡蠣が苦手な方は、

- ・すきやき風牛とじ丼
- ・納豆入りオムレツ も、オススメ！