

# かごしょく通信

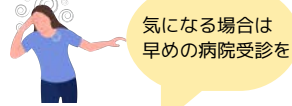
今年は、4月下旬からずっと暑い日が続きましたね。ようやく秋を迎え、いづらか過ごしやすくなるのではと期待しています。寒さが厳しくなるまでの間、体を動かしたり胃腸の調子を整えておきましょう。夏バテかな、と感じるような、疲れがとれない、ふらつきが気になるなどの症状はありませんか？もしかしたら「亜鉛」が原因かもしれません。体内に約2gしか含まれませんが、様々な酵素を作り出す働きや、健康維持の重要な役割を担っています。今回は亜鉛についてご紹介します。

## 亜鉛 不足になると、どんな事がおきる？



亜鉛は人体にとって重要な微量ミネラルですが、日本人の亜鉛摂取量は不足ぎみといわれています。

## 貧血



気になる場合は  
早めの病院受診を

赤血球に含まれるヘモグロビンというタンパク質の合成には亜鉛が必要。亜鉛不足によって貧血が生じ、

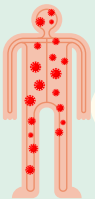
- ✓疲れやすい
  - ✓めまい
  - ✓立ちくらみ
- の症状が現れる。

## 成長期の亜鉛欠乏

手軽にとれる「亜鉛サプリメント」は、過剰摂取を引き起こす可能性もあるので食事から摂るのが望ましいでしょう。

子どもの成長にも亜鉛が欠かせません。亜鉛は成長ホルモンや性ホルモンの分泌にも重要！小児期に亜鉛が不足すると…

- ✓身長の伸びが悪くなる
  - ✓体重が増加しにくい
  - ✓性成熟が遅れる
- の、症状が現れることがある。



体内で亜鉛は産生できず貯蔵場所もないので、**毎日、食事から摂取することが大切！！**

部活などで激しい運動や汗をかく場合は亜鉛の排出量も増加。**効果的な食材をプラスしましょう。**



## バランスの良い食習慣を心がけましょう

### 摂取の1日あたりの目安量

男性	女性
18～74歳 …11mg	18歳以上 …8mg
75歳以上 …10mg	

※日本人の食事摂取基準2020参照

## 亜鉛を含む食材

※100mgあたりの含有量



## ～今月のレシピ～

### 食感がやみつきになる 鶏肉のカシューナッツ炒め

【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

#### 材料(2人分)

鶏肉	100g
カシューナッツ	100g
ピーマン	2個
玉ねぎ	1/2個
ヤングコーン	6本
しいたけ	1枚

#### ～下味用～

☆醤油	大さじ2
☆酒	大さじ2
サラダ油	適量

A 酒	大さじ1
A 砂糖	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
A オイスターソース	大さじ1
A 水	大さじ3
A 中華だし	小さじ1
片栗粉	小さじ2
しょうが	少々

## 少ない具材で本格中華に



#### ～作り方～

- 1 Aの調味料すべて混ぜ合わせておく。
- 2 ピーマン、玉ねぎ、ヤングコーン、しいたけは角切りにする。
- 3 肉を小さく切って☆の調味料で下味を付け、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 4 カシューナッツを素揚げする(黒くなるので素早く揚げる)
- 5 フライパンに油を引き、しょうがを入れ、野菜を炒める。野菜に軽く火が通ったら鶏肉、カシューナッツを加えて軽くいためる。
- 6 1.の調味料を加えからめ、水溶き片栗粉でとろみをつければ出来上がり。



## おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ カシューナッツにも亜鉛は5.4mg/100g含まれています。
- ♪ 本番、中国では腰果鶏丁(ヨウコウチイテン)と書きます。「腰果」はカシューナッツ、「鶏」は鶏肉、「丁」は角切り、という意味のようです。

次号は「**脂溶性ビタミン**」です。