Let's enjoy study and cooking!

うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

子どもの成長を助ける栄養素

亜 鉛

成長期の子どもにとって亜鉛は重要な栄養素です。亜鉛は人間の体に必要とされている16種類の必須ミネラルの一つで、体内で作り出すことができないため、食事から摂取する必要があります。
亜鉛について知り、不足しないようにしましょう。

必須ミネラル 16種類

多量ミネラル
体内に量が多い

- Na ナトリウム
- Mg マグネシウム
- P リン
- S 硫黄
- Cl 塩素
- K カリウム
- Ca カルシウム

微量ミネラル
体内に量が少ない

- Zn 亜鉛
- Cr クロム
- Mn マンガン
- Fe 鉄
- Co コバルト
- Cu 銅
- Se セレン
- Mo モリブデン
- I ヨウ素

亜鉛の働き

★味覚を正常に保つ

★かぜや感染症にかかりにくくなる

★全身の新陳代謝を活性化し、成長や発育を助ける

★たんぱく質の代謝を促し、皮膚や髪のトラブルを改善する

★感情をコントロールする効果がある

◆こんな方は亜鉛不足かもしれません

- 食欲がない
- 貧血気味
- かぜをひきやすい
- 味がわからない
- 皮膚炎になりやすい
- 気持ちが落ち込みやすい
- 元気がない
- 身長の伸びが悪い
- 傷がなおりにくい
- 口内炎になりやすい

亜鉛を多く含む食品

豚レバー、牛赤身肉、しらす干し、卵、牡蠣、ほたて、しじみ、うなぎ、高野豆腐、油揚げ、納豆、アーモンド、わかめ、プロセスチーズなど

吸収を良くするためにビタミンCを含む食品（かんきつ類や野菜など）と一緒にとるのがおすすめです。

亜鉛がしっかり摂れる

牡蠣とほたてのクリームシチュー

■材料（２人分）

牡蠣……100ｇ
（水で洗い汚れを落とし、水気を切っておく）
片栗粉……大さじ１強
（水気を切った牡蠣にまぶしておく）
ベビーほたて……100ｇ
（水で洗い汚れを落とし、水気を切っておく）
玉ねぎ（粗みじん切り）……1/２個
にんじん（粗みじん切り）……50ｇ
じゃがいも（粗みじん切り）……1/２個
ベーコン（1cm 幅に切る）50ｇ
バター……30ｇ
薄力粉……大さじ２
水……200cc
牛乳……200cc
コンソメ……小さじ１
塩・こしょう……各少々
乾燥パセリ……適量

1. 中火で熱したフライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ベーコンを炒める。
2. バターがなじんだら小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで中火で炒める。
3. ②に水を加えなめらかになるまで混ぜる。さらに牛乳、コンソメを加え混ぜ、煮立ったら片栗粉をまぶした牡蠣とほたてを加え、じゃがいもがやわらかくなるまで弱火で煮る（焦げやすいため、火加減に注意し、時々混ぜる）。
4. 塩、こしょうで味を調え、器に盛り、パセリを散らす。

※ベーコンの代わりにハムやウインナーなどでも代用できます。また冷凍の牡蠣やほたてをご使用の際は、パッケージの表記通りに解凍して、水気を切ってお使いください。