

ミネラルを補給しよう！

ミネラルは人の体の中で作ることができないので食べ物からとらなければいけません。
また、汗とともに体の外に排出されるため、暑くてよく汗をかく夏は特にしっかりとミネラルを補給しましょう。

代表的なミネラルの働き

Ca

カルシウム

骨や歯を作る



Mg

マグネシウム

骨や歯を強くする
酵素の働きをサポートする



K

カリウム

血圧を調整する



Fe

鉄

赤血球の中で酸素を運ぶ



Na

ナトリウム

体の中の水分バランスを調整する



Zn

亜鉛

体内のさまざまな働きをサポートする



カルシウムやマグネシウムが
足りないと…



骨や歯が弱くなる

鉄が足りないと…



貧血になりやすくなる

亜鉛が足りないと…



味がわからなくなる

ミネラルたっぷり **しそひじきおにぎり**

【 材料 】

こども2人+おとな2人分

ごはん	400g	＜ 調味料 ＞	
ひじき	6g	薄口しょうゆ	3g
人参	15g	砂糖	3g
ねりうめ	5g	みりん	3g
		水	25g

【 作り方 】

- ①ひじきは水でもどす
- ②ひじきがもどったら水を切り
人参とねりうめ、調味料を入れて炊く
- ③ごはんを②と混ぜる
- ④おにぎりにして出来上がり

Ca Fe K Mg Na



食品添加物の「リン酸塩」を摂りすぎると、ミネラルが不足しがちになるって知ってましたか？

リン酸塩は、

- カビ抑制
- 乾燥防止
- 変色防止
- 風味向上

などを用途として多くの加工食品に使用されています。

リン酸塩を過剰に摂取すると、ミネラルとリン酸塩が引っついて体の外に排出されます。

そのため、ミネラル不足になってしまいます。

カップ麺であれば「汁を飲まない」

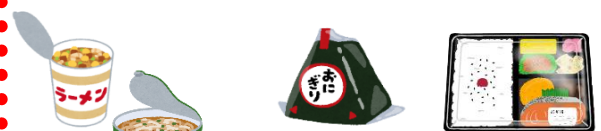
ソーセージなどの加工食品は、お湯にくぐらせて塩味を抜くなど工夫することでリン酸塩を減らすことができます。



リン酸塩が多く含まれる食品



ファーストフードやスナック菓子



カップ麺

コンビニおにぎりやコンビニ弁当



加工食品



清涼飲料水