



亜鉛

細胞の産生、増殖に関わって、発育の促進や;傷の回復促進を担うほか、味覚を正常に保つのに欠かせないミネラルです。不足すると発育不全や肌荒れ、抜け毛や味覚異常を招き、ウイルス等に感染しやすくなります。

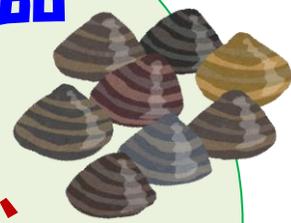


亜鉛は、普通に食事をしていれば不足する心配はありません。インスタント食品やファーストフードに偏った食生活、極端なダイエットをしていると不足します。

亜鉛を多く含む食品

牡蠣、牛肉、かに、干しエビ、蛤、あさり、たらこ、チーズなど

たくさん摂る必要はありません
上手に取り入れましょう



必須脂肪酸 n-3 系と n-6 系

n-3 系脂肪酸の α -リノレン酸、EPA や DHA は循環器疾患のリスクを下げる栄養素として知られていますが、栄養機能表示は「**皮膚の健康維持を助ける栄養素です**」で、不足すると皮膚障害を引き起こすと言われていています。

α -リノレン酸は、**エゴマ油**や**アマニ油**に、EPA、DHA は**魚**に多く含まれています。

n-3 系も n-6 系も体に必要な必須脂肪酸ですが、現在の食生活は n-6 系に偏りすぎていることから、栄養機能食品としては n-3 系だけが規定されています。



てんぷらやてんぷら油の再加熱には注意が必要です！！

n-6 系のリノール酸は**キャノーラ油**、**コーン油**などに含まれています。これらは再加熱すると有害なアルデヒドが発生し、心疾患、脳卒中、アルツハイマーなどへの影響が危惧されています。特に**お酒に弱い人**は、このアルデヒドを処理する働きが弱いので、てんぷら等の再加熱を避け、**抗酸化作用のある食品**を積極的に摂りましょう。



アメリカ クラムチャウダー

1人分

- ・エネルギー 324kcal
- ・たんぱく質 23.4g
- ・脂質 16.3g
- ・炭水化物 20.2g
- ・食塩相当量 2.2g

<材料：2人分>

- ・あさり（缶） 75g
- ・ベーコン 1枚半
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・人参 1/4個
- ・じゃがいも 1/2個
- ・しめじ 30g
- ・まいたけ 30g
- ・小麦粉 大さじ1
- ・水 200ml
- ・牛乳 200ml
- ・固形コンソメ 1/2個
- ・パルメザンチーズ 大さじ1/2
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・白ワイン 小さじ2（あれば）
- ・塩コショウ 少々
- ・パセリ 少々

<作り方>

- ① あさりを缶から出し、缶の汁は取っておく。
- ② ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいもはさいの目に切る。しめじ、まいたけは石突きを切り、ほぐす。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコン、野菜を炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、きのこ類、白ワイン（あれば）を加える。小麦粉を加えたら粉っぽさが消えるまで弱火で炒める。
- ④ ①のあさりの汁をスプーン1杯くらい、水、牛乳、コンソメを加えて野菜がやわらかくなるまで7～8分煮る。
- ⑤ パルメザンチーズを加え溶かし混ぜ合わせたら、あさりの身を入れる。最後に塩コショウで味を調える。
- ⑥ 器に盛り、最後にパセリを振ってできあがり。

クラムチャウダーは、アメリカのニューイングランド地区で生まれました。クラムチャウダーの「クラム」とは、あさりやはまぐりなどの二枚貝、「チャウダー」は、具たくさんのスープのことです。きのこには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維には大腸で発酵や分解をすることでビフィズス菌が増え、腸内環境がよくなる、整腸作用があります。最近、寒くなってきたので、身体を温めるのに最適な料理です。ぜひ、旬の食材を取り入れて食べてみてください。

はいやく栄養士 鈴木

