

## 冬は亜鉛が豊富な牡蠣が旬です

亜鉛といえば牡蠣に多く含まれていることが知られていますが、牡蠣以外にもホタテやしじみなどの貝類、レバーや赤身の肉、内臓も食べられる魚、チーズ、かぼちゃの種や松の実、ごま、カシューナッツなどの種実類などに多く含まれています。

### 亜鉛を多く含む食材(100g中の含有量)

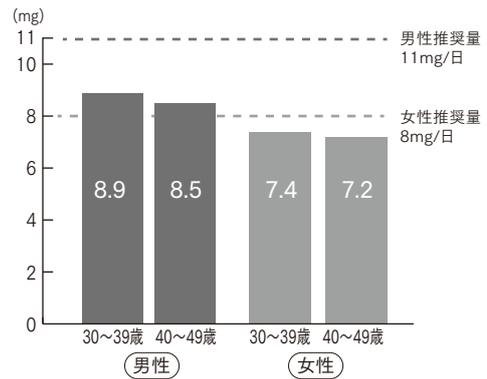
肉類	豚レバー	牛レバー	牛もも肉	鶏レバー	豚もも肉
					
	6.9mg	3.8mg	3.8mg	3.3mg	2.0mg
魚介類	牡蠣	ホタテ	しじみ	わかさぎ	ししゃも
					
	13.2mg	2.7mg	2.3mg	2.0mg	1.8mg
乳製品	パルメザンチーズ	プロセスチーズ	モッツアレラチーズ		
					
	7.3mg	3.2mg	2.8mg		
ナッツ類	かぼちゃの種	松の実	ごま	カシューナッツ	アーモンド
					
	7.7mg	6.9mg	5.5mg	5.4mg	3.7mg

参考: 日本食品標準成分表2015年版(七訂)

### 1日に必要とされる量: 男性11mg、女性8mg

男性は30~39歳で8.9mg、40~49歳で8.5mg、女性は30~39歳で7.4mg、40~49歳で7.2mgとやや推奨量よりも不足ぎみです。

参考: 国民健康栄養調査平成30年度



炭水化物が多くなり過ぎていたり、野菜中心になり過ぎていたりすることで不足してしまうので、毎食に主食・主菜・副菜が揃った食事を心がけるようにしてみてください。また、おつまみや間食にナッツを摂ることもお勧めです。

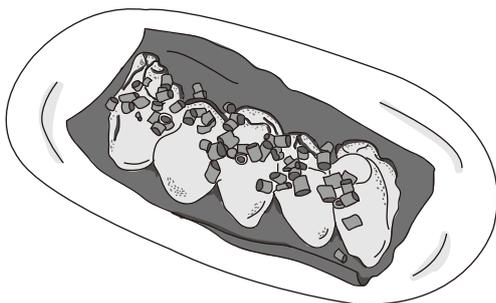
## 亜鉛を効率よく摂るには…

加工食品には亜鉛の吸収を妨げる無機リン酸が含まれているので、ウインナーやハムなどの肉加工食品や、インスタント麺などを日々摂取していると亜鉛の体内への吸収率が低下してしまいがちです。

ビタミンCやクエン酸と一緒に摂ることで吸収率がアップするので、野菜や果物と一緒に摂ることや、食事の時にレモン汁を加えた飲み物を摂ったり、梅干しをごはんのお供やお料理に加えるのもよいでしょう。

### Recipe

## 牡蠣の昆布蒸し



### 【材料(2人分)】

牡蠣(加熱用) …… 10個  
 昆布 …… 10cm長さのものを2枚  
 小ねぎ …… 2本  
 ぽん酢醤油 …… お好みで  
 酒 …… 1/2カップ

### 【作り方】

- 牡蠣は片栗粉をまんべんなく振り軽く揉み込み、水で丁寧に洗い汚れを落とす。小ねぎは小口切りにする。
- フライパンに酒と昆布を入れて5分ほど置き、昆布が柔らかくなったら牡蠣をのせて蓋をする。中火で熱して煮立ったら弱火にして5分ほど蒸し焼きにする。
- 器に盛り付け、小ねぎを散らし、ぽん酢醤油をかける。