



4月 日々の料理にプラスして、不足を予防しよう

毎日の食事で、自分がしっかりと栄養が摂れているのだろうか・・・と、気になったことはありませんか？

1年に1回の国民健康栄養調査*によるとビタミンA、ビタミンD、ビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄は不足傾向にある方が多いようです。栄養価の高いものを意識して日々の料理にプラスして、慢性的に不足する栄養素がないようにしていきましょう。

* 30～39歳の女性の場合

不足しがちな栄養素の働きと多く含む食品

ビタミンA: 皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素



*レバー・うなぎの継続的な摂取はビタミンAの過剰につながる可能性があるので注意してください。

ビタミンC: 皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素



カルシウム: 骨や歯の形成に必要な栄養素



鉄: 赤血球を作るのに必要な栄養素



ビタミンD: 腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素



カリウム: ナトリウムを排泄する作用があり塩分の摂りすぎを調整したり、筋肉の収縮や神経伝達において必要な栄養素



マグネシウム: 骨や歯の形成に必要な栄養素、多くの体内酵素の正常な働きとエネルギーの産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素



参考：
国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 「健康食品」の安全性・有効性情報
厚生労働省 日本人の食事摂取基準2020年版
文部科学省 「日本食品成分表2020年版(八訂)」
厚生労働省 国民健康・栄養調査(令和元年)

Recipe

菜の花ときくらげの卵炒め



【材料】

- ・菜の花……………1束
- ・長ねぎ……………1/2本
- ・きくらげ……………5g
- ・塩……………小さじ1/3
- ・卵……………2個
- ・鶏がらスープの素… 小さじ1
- ・ごま油…………… 大さじ1

【作り方】

- ①菜の花は3センチ幅に切る。長ねぎは斜め切りに、きくらげは水で戻し食べやすい大きさに切る。卵は鶏がらスープの素を加えて溶いておく。
- ②フライパンにごま油を大さじ1/2入れて、菜の花と長ねぎ、きくらげを加えて強火で全体に油がまわるように炒めたら、塩を加え1分ほど蓋をして蒸し焼きにして、いったん取り出す。
- ③②のフライパンにごま油を大さじ1/2入れて、強火にかけフライパンが温まったら①の溶いた卵を加えてサッと炒め、ゆるゆるの半熟状になったら火を止めて②を加えて優しく混ぜ合わせ器に盛りつける。