

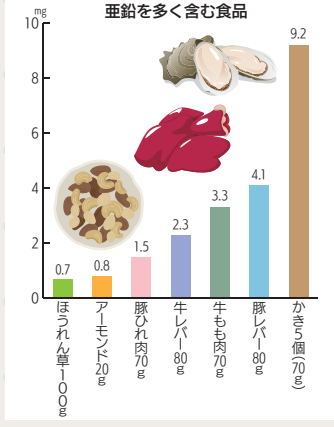
今日のごはんは明日のげんき!

~笑顔でつくる健康なまち 深谷~
食生活の改善で病気を防ごう!

ミネラル不足は健康への危険信号?

『何を食べても味がわからない』『料理の味が薄く感じられる』『作った料理が濃すぎると、人に言われた』など経験したことはありませんか? 加齢に伴い味覚を感じる細胞が減少する高齢者はもちろんですが、最近10代、20代という若い世代でも味覚障害が増えています。

味覚を感じるのは、舌の表面にある味蕾という細胞で、短い周期で新しく生まれ変わっており、その代謝にはたくさんの亜鉛を必要とします。つまり、亜鉛が不足すると細胞が生まれ変われなくなってしまい、味覚障害を引き起こしてしまいます。



また、亜鉛の吸収を妨げる多くの食品添加物を含む加工食品やファストフードに頼る現代の偏った食生活も、亜鉛が不足するもう一つの原因となっています。

左表には亜鉛を多く含む食材を掲載しています。亜鉛は牡蠣、肉類、ナッツ類などから摂取するのがお手軽そうですね。1日あたり8~10mgの亜鉛の摂取を目標に、食生活をもう一度見直してみませんか?



東都医療大学管理栄養学部
管理栄養学科
基礎栄養学・応用栄養学分野
担当 管理栄養士
澤田孝子さん

キレイ・元気を応援します! No.51

レバーが苦手な方も食べやすい

レバーのカリカリ揚げ

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 302kcal	たんぱく質 17.9g	脂質 15.0g	炭水化物 20.6g	塩分 1.2g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

レバーの中でも、豚レバーが一番亜鉛が多く含まれています。また、レバーには亜鉛のほか、鉄分も多く含まれているので貧血予防にもつながります。

材料 (2人分)

豚レバー140g、おろし生姜少々、しょうゆ小さじ2、酒小さじ2、ごま油小さじ1/2、砂糖小さじ1、小麦粉大さじ2、卵1/2個、コーンフレーク(プレーン)20g、揚げ油適量、パセリ適量、レモン1/4個

作り方

- 1 豚レバーは1cm幅に薄切りし、よく洗って氷水につけて(10分)臭みを取る。その後、キッチンペーパーなどで汁気を取り、調味料に漬けておく(10分)。
- 2 コーンフレークはビニール袋に入れ、手などで荒くつぶしておく。
- 3 ①を、小麦粉、卵、②の順につけ、170℃の油で両面よく揚げる。
- 4 お皿に盛り、パセリとくし切りしたレモンを添える。

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!

メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報



↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。