



今月のテーマ

ミネラルは体の調子を整えます!



名古屋学芸大学
管理栄養学部管理栄養学科
塚原丘美教授

さまざまな食品の栄養成分は数年ごとに文部科学省より公表されます。2015年に改訂された「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」では鉄の成分が話題になりました。これまで、鉄分を多く含むとされていた「ひじき」の鉄分は鉄窯で蒸し煮処理をすることによるものだとわかりました。現在はほとんどがステンレス製の窯が使用されており、この度の成分表に表示されている乾燥ひじき100gあたりの鉄分は58.2mg（鉄窯）と6.2mg（ステンレス釜）の両方が記載されています。こんなに違うんですね。鉄の推奨量を摂取することが難しい中、ひじきは比較的簡単にたくさん摂取できると思っていましたのでとても衝撃でした。

ミネラル（無機質）は炭水化物（糖質）、たんぱく質、脂質、ビタミンと合わせて五大栄養素と呼ばれ、水素（H）、炭素（C）、窒素（N）、酸素（O）を除く元素のうち、不足すると欠乏症状が現れる13種類を指します。もちろん、体内で作ることはいけませんので、口（食べ物）から摂取しなくてはなりません。主に体の調子を整える働きを持つものが多いので、ミネラルが不足すると「なんか体がだるく、疲れるなあ」など体調不良を感じます。不足しがちで体調不良の症状が出やすいものに、鉄

(Fe)、カルシウム（Ca）、亜鉛（Zn）、マグネシウム（Mg）などが挙げられます。Caは乳製品などから一度に摂ることができず、他のミネラルの推奨量を満たそうとすると現代の日本食ではとても難しいです。Fe、Zn、Mgをはじめとして他のミネラルも多く含む食材は**海藻**や青魚です。どちらも和食に代表的な食材であることを考えると、やはり和食が良いようです。

ひじきの鉄が少なくなったといっても、他の食材に比べれば多いですし、他のミネラルも豊富です。「海藻は乾物になっていて使いにくそう」と若い人は思われるかもしれませんが、水（ぬるま湯）に10分も漬けておけば戻ります。それをそのままサラダでも、炒め物でも、汁物でも、煮物でも、どんな料理にも使えます。常備でき、賞味期限も長いのでお勧めです！しかし、1食で食べられる量は少ないので、毎日の食事で頻繁に使えるといいですね。さらに、青魚を合わせるとかなり良いバランスでミネラルを摂取することができます。

シャキシャキ磯辺焼きの和風あんかけ



名古屋学芸大学
管理栄養学部 管理栄養学科3年生
原田歩実さん(左) 富田世菜さん(右)

ポイント

- ミネラルが多い青魚とのりを使用しました。
- 磯の風味が良く、優しい味です。

作り方

- ① だし汁に砂糖、薄口しょうゆ、みりん、青のりを入れ、水溶性片栗粉でとろみをつけて「のりあん」を作る。付け合わせのレンコンは素揚げにする。
- ② 頭を落としたイワシを手開きにして内臓と骨を取り除き、細かく刻んですり身にする。レンコンと大根葉はみじん切りにする。（レン

- コンは粗みじんも可）
- ③ ②と卵白、おろししょうが、食塩を粘りが出るまで混ぜる。
- ④ ハンバーグのように平たく成形し、油を引いたフライパンで焼く。中まで火が通ったらのりを巻き盛り付ける。
- ⑤ ①の「あん」をかけ、レンコンを盛り付ける。

材料(2人分)

●磯辺焼き	
イワシ	120g
レンコン	60g
大根葉	30g(葉4本分)
卵白	20g(卵1/2個分)
おろししょうが	10g(小さじ2)
食塩	1g(小さじ1/6)
焼きのり	2枚
調合油	6g

卵白の代わりに片栗粉でも大丈夫です

●のりあん	
だし汁	150g
青のり	少々
薄口しょうゆ	12g(小さじ2)
みりん	6g(小さじ1)
上白糖	4g(小さじ1強)
片栗粉	6g(小さじ2/3)
水	6g
レンコン	20g
揚げ油	2g

たっぷり入れると一層香りが良くなります

栄養量(1人分)

エネルギー	202kcal	鉄	1.8mg
たんぱく質	14.0g	塩分	1.8g
脂質	9.6g		