

ふれあい
f u r e a i



KAWASAKI
H O S P I T A L

TEL : 0943-23-3005 FAX : 0943-24-4808



巻頭コラム



P1

「人口ボーナス期、
オーナス期」

川崎病院 理事長 川崎 裕司

④ 新任医師紹介

P2

④ 慶仁会研究発表会を
終えて

④ 地域の医院紹介
「八女市矢部診療所」

P4

④ お知らせコーナー

④ 生命の元素

P3

亜鉛 (Zn)

もしかしてあなたも、
亜鉛が不足しているかも？



④ 部署紹介「手術室」

P5-
P6

④ 職員紹介

④ 新人紹介



八女市 川崎病院

検索

<http://www.kawasaki-h.jp/>

生命の元素 亜鉛(Zn)

栄養科 川原 順子

食欲不振・下痢するなどの体調不良 もしかして亜鉛が不足しているのかも

亜鉛とは金属の一種で人間の体内にも微量に含まれており、鉄や銅とともに**生体内必須微量元素**と呼ばれています。多くはタンパク質と結合した状態で存在し、タンパク構造の維持・酵素の活性化・味覚などの様々な生体活動に関与しています。亜鉛は体内で作ることは出来ないの、食べ物から吸収しますが、レトルトやインスタント食品ばかりの偏った食事、3食きちんと食べずに食事が少ないといった食生活が習慣化すると、亜鉛の摂取量が低下して味が分からなくなる味覚障害や、風邪をひきやすい・体がだるい・食欲がない・下痢をしやすいなどの体調不良を起こしやすくなります。また、骨新陳代謝（骨形成及び石灰化）の重要な調節因子で、不足すると新しい骨を作り出す機能が低下し骨が脆くなり、いわゆる“骨粗鬆症”の原因になります。

食生活のポイント！

亜鉛は吸収率の悪い栄養素です。

毎日の食事から亜鉛が不足しないように摂りましょう。



●食事は栄養のバランスを考え、3食きちんと食べましょう

最近では10代・20代の若い世代に味覚障害を訴えている人が増えているようです。偏食やファーストフード、インスタント食品ばかり食べていると亜鉛は不足してきます。1日3食きちんと食べ、いろんな食品から特に自然食品からとることが理想です。

●亜鉛を多く含む食品を十分にとりましょう

亜鉛は私たちの体内で作ることが出来ないのいろいろな食品から摂ることと、また吸収率(30%)の悪い栄養素なので、亜鉛の多い食品を効率よく摂ることが必要です。亜鉛を多く含む食品は牡蠣・レバー・豚肉・牛肉・ウナギ・ココア・ナッツ類・チーズ・豆腐・海藻・ごま・緑茶、抹茶などです。これらの食品を積極的に食べましょう。

亜鉛を多く含む食品



牡蠣



豚レバー



ココア



牛赤身肉



ナッツ類



ゴマ

亜鉛の1日の必要量… 成人男子 12mg 成人女性 9mg

●効率よく亜鉛をとる方法は

動物性たんぱく質（赤身肉や卵）を欠かさず食べ、クエン酸、ビタミンCが含まれている食材と一緒に摂ると吸収がよくなりますので主食・主菜・副菜のバランスの良い食事をお勧めします。酢の物にはクエン酸が多く含まれています。

●喫煙・多量の飲酒は、体内の亜鉛の消費を高め亜鉛不足になります

喫煙により活性酸素（老化の原因）が生じます。活性酸素を体内から除去するためにたくさんの亜鉛が必要とされています。またアルコールも分解するには大量の亜鉛が必要になります。アルコールは適量を守り、酒の肴には牡蠣・レバー・豆腐・ナッツ類等の亜鉛を含む食品を食べることをお勧めします。

けんこう
レシピ

亜鉛豊富な

豚レバー オイスターソース炒め



エネルギー 95kcal
たんぱく質 4.8g 亜鉛 5.5mg

《材料：1人前》

豚レバー …………… 80g
(下処理：酢 15cc 塩 2g)
(下味：醤油 10cc
酒 10cc 生姜汁 5cc)
もやし …………… 50g
にら …………… 50g
にんにく …………… 1g
しょうが …………… 1g
オイスターソース … 7cc
醤油 …………… 7cc
ゴマ油 …………… 10g

《作り方》

1. 豚レバーは酢・塩を揉み込み10～15分放置し、水が透明になるまで数回水を替えて洗う。キッチンペーパーでしっかり水気をとったら下処理終了。
2. 下処理したレバーは4～5mm幅の一口大に切り下味をつける。
3. にらは4～5cm長さに切る。
4. 2のレバーの汁気をふき取り、片栗粉をまぶす。フライパンにゴマ油でこんがり炒めて火を通し、いったん取り出す。
5. 4のフライパンにゴマ油を熱し、もやしとにらを炒めてレバーを戻し入れ、調味料を加えて手早くからめる。

+

あと
1品

亜鉛の吸収を助ける
わかめときゅうりの酢の物

