

一人ひとりが介護予防を！

令和4年
7月号

ミネラルについて知ろう！

ミネラルとは、食品に含まれている物質のことで、血液や骨をつくり、体の調子を整える働きがある栄養素です。ミネラルは体内で合成することができないため、食物から摂ることが必要です。今回は、不足しがちな栄養素である、カルシウム、鉄、亜鉛について、どのような役割があるのか、どんな食品に多く含まれているのかを説明します。

カルシウム

●どのような役割があるの？

カルシウムは、骨や歯をつくる栄養素です。カルシウムの摂取量が少ないと、骨密度が低下する危険が高まり、骨折しやすくなります。骨を強く保ち、骨折を予防するためには、カルシウムを摂取するとともに、運動することも大切です。

どんな食品に多く含まれているの？



プロセス
チーズ

小魚
(いわしなど)



牛乳

鉄

●どのような役割があるの？

鉄は、赤血球の材料となる栄養素です。不足すると、貧血を起こしたり、体がだるい、顔色が悪い、疲れやすいなどの症状が表れます。また、赤血球は全身に酸素を運ぶ働きがあるので、不足すると脳に酸素が十分に行きわたらず、思考能力や記憶力の低下にもつながります。

どんな食品に多く含まれているの？



あさり

こまつな



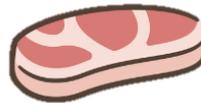
切り干し大根

亜鉛

●どのような役割があるの？

免疫力のアップや健康な体の維持をする役割があります。また、食事をおいしいと感じるために必要な「味覚」を保つ栄養素で、不足すると味覚障害(味が感じにくくなる)になりやすくなります。

どんな食品に多く含まれているの？



牛赤身肉

鶏卵



油揚げ

参考：大塚製薬栄養カレッジ <https://www.otsuka.co.jp/college/>

様々な食品をバランス良く食べましょう

栄養素は、バランス良く摂ることで効果的に働きます。今回ご紹介した、不足しがちなミネラルを含む食品も取り入れながら、主食(ごはん、パン、麺)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、海藻、きのこなど)を揃え、様々な食品を使ってバランス良く食べるようにしましょう。

サプリメントでの栄養素の摂取は、摂りすぎの原因になるため、注意しましょう。

問合せ：安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係(☎77-7896)