

# 栄養科だより 5月号



## 足りてますか？必須ミネラル！～亜鉛～

亜鉛は味覚を正常に保つ働きがあり、また皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。欠乏すると、食欲不振、免疫力低下、味覚障害、皮膚の異常などの症状につながります。

1日の必要量（推奨量）  
 男性：10mg（18～69歳）  
 女性8mg（18～69歳）

### 亜鉛欠乏症を予防するには…？

#### ★偏食はせずバランスよく

インスタント食品など手軽なものや好きなものに偏った生活は亜鉛の欠乏につながります。バランスの良い食生活を心がけましょう。

#### ★加工食品の摂りすぎに注意

添加物は亜鉛の吸収を阻害したり体外へ排出してしまう作用があります。

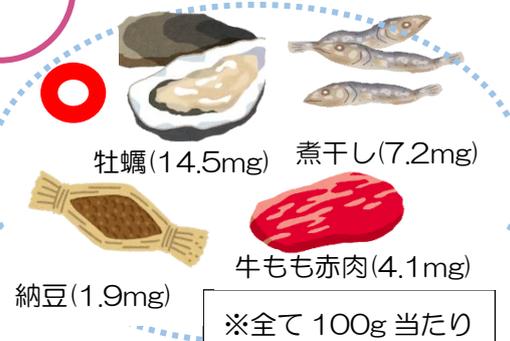
#### ★アルコールの飲みすぎは控えましょう

体内の亜鉛が使用されてしまうだけでなく、体外への亜鉛の排泄を促してしまいます。お酒を飲むときは、たんぱく質と一緒に摂りましょう。



### 亜鉛を多く含む食品

右のイラストの他にも、うなぎやすめるめなどの魚介類、鶏肉や豚肉などの肉類、ごまやアーモンドなどの種実類、チーズや牛乳などの乳製品にも含まれています♪



### おすすめ亜鉛強化ポイント

- ①加熱はサッと！亜鉛は水に溶けやすい性質を持つため、スープやお鍋で汁ごと摂取が◎
- ②ビタミンCと一緒に摂ろう！亜鉛の腸管吸収率は約30%と言われています。レモンやカボスなどを添えてみましょう。



## 4月 JOYEAT<sup>+</sup>プロジェクト

JOYEAT<sup>+</sup>プロジェクトは栄養科による給食改善と地産地消の取組みです



4/11（木）昼食  
**「バターチキンカレー」**  
 病院レストラン JOYEAT<sup>+</sup> KITCHEN の人気メニューを病院給食でそのまま再現！ちょっぴり辛目のカレーですが患者さんには喜ばれました。



4/23（火）昼食  
**「茎たちの塩麹和え」**  
 本宮市と郡山市で採れた旬の茎たちを塩麹を使って和え物にしました。新鮮な野菜の食感を楽しんでいただきました。

ご質問はピンクのユニフォームの管理栄養士まで

星総合病院 栄養科