

※栄養課だよ！※

今回のテーマ

令和2年11月発行

栄養素の吸収率を上げよう！

2020
Vol.52

～バランス良く食べることの大切さ～

人間は、食べ物から摂った栄養素のすべてを体に取り込んでいるわけではありません。食事から摂取した量を100%としたときにきちんと吸収される割合を「吸収率」といいます。それぞれの栄養素の含有量の多い食品を単品で摂るだけでなく、バランス良く食べることで吸収率が上がります。

ビタミンの

吸収率UP↑の方法

現在ビタミンとして認められているものは全部で13種類あり、水に溶けやすい

水溶性ビタミンと、脂に溶けやすい脂溶性ビタミンに分けられます。

水溶性ビタミン
9種類

ビタミンB1
ビタミンB2
ナイアシン
パントテン酸
ビタミンB6

脂溶性ビタミン
4種類

ビタミンE



ビタミンA



ビタミンD



ビタミンK



水溶性ビタミンの多くは、過剰に摂取しても摂り過ぎた分は尿と一緒に排泄されてしまうため、普段からこまめに補給することが重要です。水洗いや加熱調理の過程で失われることが多い栄養素です。

脂溶性ビタミンは、脂と共に調理して摂取すれば吸収率が高まります。ただし、ビタミンEを除く脂溶性ビタミン（A、D、K）は体内に蓄積されやすいため、摂り過ぎると過剰症が起こることがあります。普通の食生活では過剰になることはあまりありませんが、たとえば毎日レバーを食べているとビタミンA過剰症になるおそれがあります。（レバーの摂取目安は50～60g/週(生)です！）

カルシウムの吸収率UP↑の方法



ビタミンDは卵・魚・きのこ類に多く含まれます。また、日光に当たることにより、体内で作り出すこともできます。

マグネシウムは大豆、アーモンド、その他様々な食品に含まれます。また、歯や骨の形成にも必要な栄養素です。



カルシウム吸収に不可欠な因子

ビタミンD、マグネシウム

カルシウム吸収を阻害する因子

リン酸、シュウ酸

スナック菓子や冷凍食品、加工食品、清涼飲料などに含まれる過剰なリンは、体内に入ったカルシウムを排泄してしまいます。

ほうれん草のあくなど

鉄分の吸収率UP↑の方法

鉄吸収を促進する因子

ビタミンC、たんぱく質

鉄吸収を阻害する因子

タンニン、フィチン酸

コーヒー、紅茶、緑茶など

穀物の外皮、玄米など

肉や魚に含まれる鉄（ヘム鉄）は、もともとたんぱく質に包まれているため、吸収されやすい形になっています。



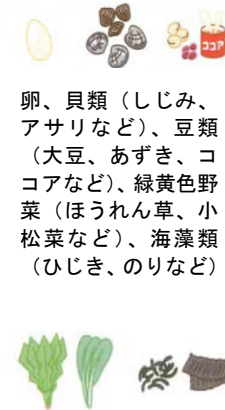
魚類（かつお、いわし、まぐろなどの特に血合い部分）、肉類（豚肉、鶏肉、牛肉など）、内臓およびレバー製品など

銅や亜鉛は体内で鉄を運んだり、ヘモグロビンを合成することに関係していますので、これらのミネラルと一緒に摂ることが理想です。

牡蠣、煮干し、赤身の肉、ごま、ココア、カシューナッツ、抹茶、きな粉、のり、わかめ、麩、桜えびなど



野菜や穀類に含まれる鉄（非ヘム鉄）は吸収されにくいですが、ビタミンCやたんぱく質と一緒に摂ることで吸収されやすくなります。



卵、貝類（しじみ、アサリなど）、豆類（大豆、あずき、ココアなど）、緑黄色野菜（ほうれん草、小松菜など）、海藻類（ひじき、のりなど）

じゃが芋や人参、たまねぎ、鶏肉、牛乳などの食材を使用してつくるのが定番のシチューは、ほとんど全ての栄養素を含み、効率よく栄養素が摂取できるメニューです！

小松菜たっぷり クリームシチュー

- <4皿分>
- 鶏もも肉・・・240g
 - じゃがいも・・・200g
 - 玉葱・・・160g
 - 人参・・・80g
 - 小松菜・・・160g
 - しめじ・・・40g
 - サラダ油・・・4g
 - 牛乳・・・100g
 - シチュールー・・・72g

小松菜はカルシウムや鉄分も豊富です。



牛乳は良質なたんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルなどを含む栄養価の高い食品です。また、牛乳に含まれる乳糖はカルシウムや鉄分の吸収率を高めます。



- <一人分>
- 熱量 234kcal
 - 塩分 0.3g
 - たんぱく質 13.3g
 - 鉄分 1.9mg
 - カルシウム 120mg

10月の当院の食事紹介

行事食：ハロウィンランチ



953Kcal

手作りパンの日



864Kcal

シェフの気まぐれ：秋のフレンチ



916Kcal

