

ミネラル、足りていますか！？

今年の夏は猛暑日の連続！夏バテ症状は出ていませんか？

熱中症にならないためには水分をしっかりと、また奪われたミネラルの補給を忘れずに！と言われます。

その中でも『汗とともに流れ出た、ナトリウム＝塩分を補いましょう』は良くご存じですね。

ナトリウムもミネラルのひとつです。

ミネラルは細胞や体組織の構成成分であったり、ホルモンの分泌やエネルギー代謝など、人が生きて活動するための、あらゆる行程に関わっています。

ミネラルは体内では作り出せません。基本は飲食物から取り入れることです。

しかし、たくさん摂ればよいものではなくバランスよく摂ることが大切です。

疲れた体にも欠かせないのが様々なミネラルです。



主なミネラルの過不足の目安

*多く摂取しがちなもの・・・ナトリウム (Na)

*健康維持のために必要だが、過剰摂取の可能性のあるもの・・・リン (P)

*摂取しにくいもの、不足しがちなもの・・・カルシウム (Ca)・マグネシウム (Mg)・亜鉛 (Zn)・鉄 (Fe)

摂り過ぎと不足に注意するためのワンポイントアドバイスをお伝えします。

① **ナトリウム**・・・過剰摂取すると高血圧の原因に⇒加工食品、インスタント食品、しょうゆやソースなどの調味料を摂り過ぎないように気をつけましょう。



② **リン**・・・過剰摂取するとカルシウムの吸収率を妨げてしまう。⇒インスタント食品、レトルト食品、清涼飲料水などを摂り過ぎないように気をつけましょう。

③ **カルシウム**・・・不足すると骨粗しょう症の原因に⇒牛乳、ヨーグルトなどの乳製品を毎日食べましょう。小魚、海藻類、緑黄色野菜も忘れず食べましょう。

④ **マグネシウム**・・・カルシウムの働きを助けるミネラル。不足は虚血性心疾患、不整脈の恐れ⇒大豆製品、ナッツ類、緑黄色野菜などを食べましょう。

⑤ **亜鉛**・・・不足すると発育不良、味覚障害などの原因に⇒魚介類、肉類、卵黄、牛乳などを、適量ずつ3回の食事に1品は食べるようにしましょう。

⑥ **鉄**・・・全身に酸素を運ぶ大切な働きをし、不足すると貧血の原因に⇒レバー、卵、カツオなど赤身の魚、大豆製品などを積極的に食べましょう。



レバー

これらをまんべんなく摂るためには**1日3食、主食・主菜・副菜を揃えて食べる**ことが一番の近道！

食事で摂れない、乳製品や小魚、ナッツ類をおやつで食べることもお勧めです。コップ1杯の牛乳、手のひらに乗る程度のナッツ類を目分量としましょう。

サプリメントで摂る場合は、何が不足しているかをよく見極めて摂ると無駄なく摂取できます。

夏の名残でだるいなあとと思っている人、何か不足している栄養素があるかも・・・