

夏こそ大事！ミネラルの働き



管理栄養士 檀上

生命活動に必要な「ミネラル」

夏場はミネラルが不足

ミネラルとは、からだを構成する酸素、炭素、水素、窒素以外のものをいい、無機質とも呼びます。

必須ミネラルが不足すると、体に様々な不調が起こる可能性があります。夏場は、汗と一緒に

炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミンと並ぶ五大栄養素の1つで、身体の中にわずかしが含まれてませんが、無いと生命を維持することが不可能な大切な栄養素です。体内でのミネラルのはたらきは大きく分けて3つあります。

注意が必要です。例えばナトリウム不足のまま水分だけ補給すると熱中症になってしまう恐れがあります。カリウムが不足すると脱力感や食欲不振が見られることも…。

- 骨や歯など、身体をつくる成分になる
- 生体機能の調整を行う
- 酵素をつくる成分になる

ミネラルは、サプリメントなどで摂りすぎるのも良くないといわれますので、バランスの良い食事で補うようにしましょう。



野菜・果物

ほうれん草や小松菜、人参等の野菜や、イモ類、バナナ・もも等の果物にはカリウムが多く含まれます。



いろいろなミネラルを過不足なく取り入れましょう。

多種類の食材を用います。そういう時は、主菜と副菜がそろった意識してミネラル豊富な食事をとることが大切です。食材を少しずつ摂り入すが、暑さで食欲がわかれてみてくださいな。ないという日もあると思

ミネラルを多く含む食べ物

梅干し

梅にはカリウム、マグネシウム、リンといったミネラルが豊富に含まれています。梅干しにすることで塩分(ナトリウム)も含むので、夏場には特におすすめです。



ナッツ類

汗で失いやすいマグネシウムは、アーモンドやカシューナッツなどのナッツ類に多く含まれます。毎日少しずつ補給しましょう。

