

## ～亜鉛を食べる～

普段の食事で「**亜鉛**」を意識していますか？

亜鉛は体のなかで免疫機能、味覚、きず(創傷)の改善など様々な働きに関わっています。亜鉛は体内で作れないため、食べて補給することが大切です。主に魚介類、肉類、大豆製品に多く含まれています。亜鉛は水溶性のため、**煮込み料理**や汁物として食べると効率的に摂取することができます。



牡蠣 100g(5粒)  
13.2mg



豚レバー100g  
6.9mg



牛肩ロース赤身 100g  
5.6mg

一日の推奨量  
男性 11mg  
女性 8mg  
(日本人の  
食事摂取基準  
2020)



## ～大豆のミリョク～

大豆は亜鉛を多く含む食品の1つです。また体内で作ることができませんが体に必要なアミノ酸の1つである「**リシン**」も豊富に含んでいます。ご飯、麺など穀物中心の食事はリシンが不足しがちです。**和食に合わせやすい、納豆や豆乳、高野豆腐、大豆もやし**など大豆・大豆製品を、この機会にぜひ取り入れてみませんか？



## こころとからだ ぽっかぽかメニュー



EPA・DHAを手軽に摂れる鯖缶ですが、実は様々な料理に活用することができます。例えば玉ねぎやリコピンの多いトマトを組み合わせることでさらに血流改善効果が期待できます。今回は冬が旬のほうれん草とかぶ、大豆製品である豆乳を使って、「鯖缶とほうれん草のカレー」と「豆とかぶの豆乳スープ」をご紹介します。

[QRコードより動画が見られますのでぜひ見てください！](#)

### <鯖缶とほうれん草のカレー>

#### 材料 (2人分)

鯖の味噌煮缶…1缶(150g) / ほうれん草…1/4束(50g)  
玉ねぎ…1/2玉(100g) / オリーブオイル…小さじ1 /  
生姜…1片 / にんにく…1片 /  
★カットトマト缶…1/2缶(200g) / ★カレー粉…小さじ2  
★プレーンヨーグルト…大さじ1 / ★砂糖…小さじ1  
カレールー(市販)…20g(固形1片) / 有塩バター…10g

#### 作り方

- ① 水で洗ったほうれん草を5cm幅に切り、10分程度水にさらしたあと、水気を切っておく。玉ねぎは1~2mm程度の厚さに切る。にんにくはみじん切り、生姜はすりおろす。
- ② フライパンにオリーブオイル、生姜、にんにくを入れ火をかけ、香りが出たら玉ねぎを入れ、あめ色になるまで炒める。
- ③ ②に★と鯖缶の汁、ほうれん草を入れ5分程度弱中火で加熱後、鯖の身を入れ、火を止める。
- ④ ③にカレールーとバターを入れ、再度火をつけとろみがつくまで加熱する。(固い場合は水を加えて調整)

#### ワンポイント

- ・鯖の水煮より味噌煮をつかうことで、味に深みができます。
- ・鯖の身はお好みで崩しながらお召し上がりください。

<1人分の栄養価> ※米飯160gにて計算

エネルギー:618kcal たんぱく質:19.8g 塩分:2.0g 亜鉛:2.4mg



### <豆とかぶの豆乳スープ>

#### 材料 (2人分)

かぶ…50g / 玉ねぎ…50g / ミックスビーンズ缶…50g /  
ベーコン20g / オリーブオイル…小さじ1 / 水…200ml /  
有塩バター…10g / 顆粒コンソメ…小さじ1・1/2 /  
豆乳…200ml / 小麦粉…大さじ1 / 黒こしょう…少々 /

#### 作り方

- ① ミックスビーンズは10分程度下茹でしておく。
- ② かぶ、玉ねぎ、ベーコンは1cm角に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、ベーコンを炒める。
- ④ ③に水、かぶ、玉ねぎを入れ、蓋をして5分程度野菜がやわらかくなるまで煮込み、コンソメ、バターを入れる。
- ⑤ 豆乳と小麦粉を混ぜ合わせ、①と一緒に鍋に入れ、とろみがつくまで弱火でかきまぜながら加熱する。
- ⑥ 器に盛り付け、こしょうをかける。

#### ワンポイント

- ・豆乳は加熱しすぎると分離してしまうので沸騰する直前で火を止めると、きれいに仕上がります。

<1人分の栄養価>

エネルギー:225kcal たんぱく質:8.1g 塩分:1.2g 亜鉛0.9mg

