

# 栄養だより



**日本調剤**

編集：大串、藁科、初野、迫間  
(管理栄養士)

体調管理に  
必要な栄養素！

## ビタミンとミネラルの働きとは？

ビタミン・ミネラルは**人体の機能を正常に保つために必要な栄養素**です。どちらも体内で合成することがほとんどできないので**食物から摂る必要**があります。ビタミン・ミネラルは多くの種類が存在するため、今回はその一部を紹介していきます。

### ビタミン

#### 水溶性ビタミン

水に溶ける性質があるので、**生のままやスープにして汁ごと食べる**のがおすすめです。

	働き	多く含む食品
ビタミンC	コラーゲンをつくる	パプリカ、かぶ
ビタミンB1	糖質をエネルギーに変える	玄米、豚肉
ビタミンB2	細胞の再生、 脂質の代謝を助ける	ほうれん草、 納豆
ビタミンB6	免疫機能の正常な働きの維持、 たんぱく質の代謝を助ける	ブロッコリー、 まぐろ

#### 脂溶性ビタミン

油に溶ける性質があるので、**油と一緒に食べる**のがおすすめです。

ビタミンE	抗酸化作用があり細胞の健康維持を助ける、血管を健康に保つ	アボカド、 かぼちゃ
-------	------------------------------	---------------

### ミネラル

ミネラルは互いに吸収や働きに影響を与え合うことがあるため、**適正量をバランスよく摂ることが大切です**。

※腎疾患のある方は医師の指示によりカリウムの摂取を控える場合があります。

	働き	多く含む食品
亜鉛	皮膚や粘膜の健康維持に関与	牡蠣、きな粉
鉄	赤血球の構成成分で 全身に酸素を運ぶ	レバー、ひじき、 小松菜
カルシウム	歯や骨の構成成分となる	牛乳、大豆製品
カリウム	ナトリウムを尿中へ排泄する	野菜、果物類
リン	骨を形成するために必要不可欠ですが、 <b>摂りすぎるとカルシウムの吸収を阻害してしまうため注意</b>	卵黄、魚類、 加工食品 (チーズ、カップ麺、 ベーコンなど)

参考文献：厚生労働省、ミネラル、ビタミン/健康長寿ネット、ビタミンCの働きと1日の摂取量、ビタミンB1の働きと1日の摂取量、ビタミンB2の働きと1日の摂取量、ビタミンB6/B12の働きと1日の摂取量

## 1日に必要な野菜や果物の 目安量はどのくらい？

### ビタミンやミネラルが豊富な野菜を十分に摂りましょう！

成人の場合、**1日の野菜摂取目標量は350g以上**です。緑黄色野菜の目標量は120g以上とされているため、残りを淡色野菜で摂るとよいでしょう。

<b>緑黄色野菜120g</b>  小松菜 トマト ピーマン	+	<b>淡色野菜230g</b>  レタス キャベツ もやし
--------------------------------------	---	-------------------------------------

### 1日に野菜料理小鉢5～6皿分を目安に食べましょう！

野菜料理小鉢1皿分の**野菜重量が約70gに相当**します。

<b>小鉢1皿分と数える料理</b>  野菜 サラダ	 きゅうりの 酢の物	 ほうれん草の お浸し	<b>小鉢2皿分と数える料理</b>  野菜 炒め	 野菜の 煮物
----------------------------------	---------------	----------------	---------------------------------	------------

### 果物は1日200gを目安に食べましょう！

糖尿病や肥満の方は**食べ過ぎに注意が必要**です。

**果物約200gの目安**

りんご1個    みかん2個    バナナ2本    いちご12個

参考文献：e-ヘルスネット、野菜、食べていますか？/キューピー、野菜をたくさん食べて健康に/農林水産省、早わかり！食事バランスガイド/健康長寿ネット、果物の摂取量の目安

## 管理栄養士のお悩み解決部屋



1日に必要な野菜の量は分かったけど、  
毎日この量を摂るのは難しいわ。  
どうしたら手軽に野菜を摂ることができるかしら？

令和元年の国民健康・栄養調査の結果でも、日本人の野菜摂取量の平均値は**280.5g**と、目標より約70g不足しています。まずはいつもの食事に**野菜料理を1品プラス**することを意識してみましょう！  
手軽に野菜を摂るためのポイントをご紹介します。

#### ●簡単に食べられる野菜を常備する

レタスやキュウリ、トマトなど**そのままでも食べられる野菜を常備**しておく、忙しい朝でも野菜を取り入れやすくなります。

#### ●加熱調理でかさを減らす

炒めものや煮物にすると**かさが減るので生野菜よりもたくさん食べることができます**。

#### ●外食の時は定食メニューを選ぶ

麺類や丼ものなどの単品メニューは野菜が少なくなりがちなので、**野菜の小鉢がついた定食メニュー**を選ぶとよいでしょう。

#### ●野菜ジュースや青汁で補う

必要な栄養素すべてを野菜ジュースや青汁だけで摂取することは難しいため、**食事の補助として活用**しましょう。野菜ジュースを飲む際は、①**100%野菜**、②**さまざまな種類の野菜が入っている**、③**砂糖や食塩が入っていないもの**を選びましょう。

参考文献：厚生労働省、令和元年国民健康・栄養調査結果の概要/日本栄養士会、1日350gの野菜を食べるための工夫とは？/東京都福祉保健局、もう一皿野菜をプラスしよう！

# 筋肉量アップをめざそう！



「**プロテインサプリメントとアミノ酸サプリメントは何が違うの？**」とご質問をいただくことが多くあります。皆さんはこの違いをご存じですか？



## プロテインとアミノ酸の違いを知ろう

### ●プロテインとは？

プロテインとはたんぱく質を英語で表したもので、一般的には**プロテインサプリメント**のことを指す場合が多いです。食事で十分にたんぱく質を摂れていれば、プロテインで補う必要はありません。定期的なトレーニングをしていて、**筋肉をつくるためにたんぱく質が必要な方が効率よく摂ることを目的に使用**します。

### ●アミノ酸とは？

たんぱく質は多数のアミノ酸が結合したものです。すなわち、アミノ酸がたんぱく質を構成していると言えます。アミノ酸サプリメントとしてはBCAA（バリン・ロイシン・イソロイシン）が有名ですが、BCAAとは**運動時の筋肉でエネルギー源となる必須アミノ酸**のことを指します。**運動前**にあらかじめ摂取しましょう。

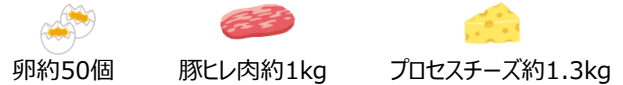
### プロテインの特徴と種類を知ろう！

ホエイプロテイン	牛乳を原材料にしたプロテイン 筋肉のエネルギー源となるBCAAが豊富 消化・吸収が早く利用効率に優れるため、 <b>運動後45分以内</b> の使用が推奨されている
カゼインプロテイン	牛乳を原材料にしたプロテイン ホエイプロテインに比べ吸収が遅いので持続性がある
ソイプロテイン	大豆を原料にしたプロテイン 分解・吸収に時間がかかるため <b>寝る30分～1時間前</b> の使用が推奨されている

### 最近よく聞くHMBカルシウムってなに？

HMBカルシウムとは、「HMB」と「カルシウム」が結合したもののことです。HMBはアミノ酸であるロイシンが体内で分解されてできる代謝物質で、**筋肉の合成を高めたり筋肉の分解を抑える働き**があることから近年注目されています。

**1日に必要なHMBの摂取量（成人）：1000～3000mg**  
●**HMB1500mgを食事で摂るには？**



HMBは**サプリメント**で効率よく摂ることができます。

参考文献：大塚製薬,カラダを構成するタンパク質/大塚製薬,必須アミノ酸BCAAとは/e-ヘルスネット,アミノ酸/グリコ,カラダに嬉しいアミノ酸・BCAAの効果まとめ/森永,かんたん、わかる！プロテインの教科書/日本予防医薬,筋肉をサポートし、力強い動きを支えるHMBカルシウム

## おすすめレシピ～筋力アップ編～

### 豚なすのしそ巻き焼き

青じそのさわやかな風味がこの時期にピッタリ！



#### 【成分表(1人あたり)】

エネルギー	192kcal
<b>たんぱく質</b>	<b>17.0g</b>
脂質	10.0g
炭水化物	6.3g
食塩相当量	1.0g

#### 【材料 (2人分)】

なす (1本80gのもの)	1・1/2本	油	小さじ1/2
塩	0.6g	醤油	大さじ1/2
豚ロース肉,脂なし	6枚	酒	小さじ1強
青じそ	6枚	みりん	小さじ1
小麦粉	適宜		

たんぱく質は**筋肉をつくる材料**となる大切な栄養素です。筋肉を維持するためにも、毎日適量のたんぱく質を摂りましょう！

#### 1日のたんぱく質摂取推奨量

男性:18歳～64歳 **65g** 65歳以上 **60g**  
女性:18歳以上 **50g**



#### 【作り方】

- なすはヘタを落とし、縦四つ割りにする。塩を振って20分ほどおき、水分を拭き取る。豚肉は1枚ずつ広げ、なすを端において巻く。さらに青じそを巻きつけ、小麦粉を薄くまぶす。
- フッ素樹脂加工のフライパンにサラダ油を熱し、1を入れて中火で転がしながら焼く。
- 焼き色がついたら、Aを回し入れてからめる。食べやすい大きさに切り分け、器に盛りつける。

★ なすをいんげんやアスパラに代えてもおいしく召し上がれます。

参考文献：第一三共株式会社, e-ヘルシーレシピ/厚生労働省, 日本人の食事摂取基準 (2020年版)

## 筋肉プロジェクトの取り組み

要介護の前段階と言われている「**フレイル**」の概念や予防の重要性を多くの人に知ってもらうための活動をしています！



新型コロナウイルスの流行で外出が少なくなった今、筋肉の衰えを感じている方が多くいらっしゃいます。

管理栄養士がお食事だけでなく、ご自宅でも簡単にできる筋力アップ法についてもご紹介いたします♪ぜひお気軽にご相談ください。

## 日本調剤 ○○薬局

住 所 :  
電話番号 :  
FAX番号 :  
定 休 日 :  
営 業 時 間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

