

食育通信 もぐもぐタイム

world breakfast allday!

～世界の朝食～

9月

食育プロジェクト担当
栄養士 坪井

まだまだ暑さの残るこの季節。食欲が湧かないときもあるかもしれませんね。だからこそ、朝ごはんをしっかり食べて季節の変わり目に備えましょう。

今年度は栄養素について取り上げていますが、今月は食品群の1群、2群から、不足しがちな栄養素である「鉄」についてお話していきたいと思ひます。

血液がカギ！鉄は「元気でいる」ための決定打

全身の細胞に「酸素」を送り届けるとも重要な役割をしているのは「血液」です。鉄はたんぱく質とセットで、血液の赤血球中のヘモグロビンをつくります。そのため、鉄が枯渇するとヘモグロビンがうまくつくれなくなり、酸素を十分に運搬することができなくなってしまひます。これが「鉄欠乏性貧血」です。

「疲れやすい」「だるい」「集中力がない」などの症状も、背景に貧血がある可能性があります。鉄は吸収率が低い栄養素なので、効率よく摂取するためにヘム鉄を意識してとるようにしまししょう。

吸収率
25%

ヘム鉄



レバー かつお 豚ヒレ肉

赤身の肉や魚なら「鉄+たんぱく質」を効率よくとれます。

吸収率
3～5%

非ヘム鉄



ほうれん草 ひじき 納豆

乳製品と卵は万能！食事にうまくプラスしまししょう

乳製品と卵は良質なたんぱく質がとれるだけでなく、「カルシウム」や「鉄」など、大人も子供も不足しがちな栄養素をバランスよく含んでいます。朝食やおやつにも取り入れやすいので、うまく活用しまししょう。

一日にとりたい推奨量

カルシウム(mg)			鉄(mg)	
男	女	年齢	男	女
600	550	3～5	5.5	5
600	550	6～7	6.5	6.5
650	750	8～9	8	8.5
700	750	10～11	10	10
1000	800	12～14	11.5	10
650	650	20～	7.5	6.5



ヨーグルト100gで
カルシウム120mg

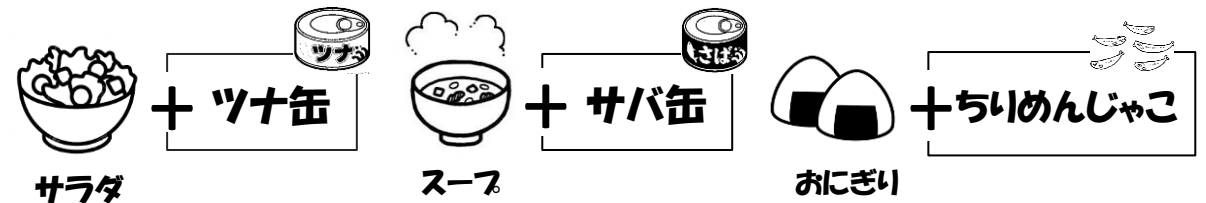


卵1個で鉄1.0mg

「魚を食べると頭がよくなる」は本当！

DHA(ドコサヘキサエン酸)は魚の脂に多く含まれる必須脂肪酸で、脳の神経細胞の主な成分となって記憶や学習などの脳の働きを高めてくれます。

しかしDHAは人間の体内でつくり出すことができないため、DHAが豊富に含まれている「魚」をとることが重要です。「魚を毎日食べる」というとハードルが高いように感じますが、「サラダにツナ缶をプラスする」など手軽にできることもあります。毎日の料理にコツコツ使っていまししょう！



～世界の朝食～

チャングア

コロンビアの優しいミルクスープ

今回はコロンビアの朝ごはん、「チャングア」を紹介します。チャングアは卵入りのミルクスープで、コロンビアの首都、ボゴタの郷土料理です。温かくてやさしい味わいのミルクスープは朝ごはんにぴったり。パンを浸して食べることが多いので食べごたえもあります。材料も手に入りやすくアレンジがきくので、いろいろな具材でご家庭でも作ってみて下さい。

○ 材料 (大人1人分)

- ・牛乳 125ml
- ・水 75ml
- ・ネギ 1/8本 ※後で取り出します
- ・にんにく 1片 ※後で取り出します
- ・卵 1個
- ・塩 少々
- ・パクチー ※お好みで
- ・パン お好みの量

○ 作り方 ○

- ①ネギは鍋に入る適当な長さに切ります。
※パクチーを入れる場合はこのとき刻んでおきます。
- ②牛乳、水、ネギ、にんにくを鍋に入れ、弱火で温めます。
- ③軽くふつふつしてきたらネギとにんにくを取り出し、卵をそのまま割り入れます。
※卵を入れたら鍋底にくっつかないよう優しくかき混ぜましよう！
- ④塩で味を調えます。
- ⑤卵の黄身に火が通り、好みのかたさになったら器に盛り付けます。
お好みで刻んだパクチーを散らしたら完成です！



