

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

ミネラルを知ろう!

銅

1日の摂取基準

成人男性 0.8mg 成人女性 0.7mg

妊婦 +0.1mg 授乳婦 +0.6mg

(妊婦・授乳婦は付加量) 上限値 10mg

■ はたらき

ヘモグロビンの合成、メラニン色素・コラーゲンの生成、
活性酸素の解毒、尿酸分解酵素の構成 他

■ 不足したとき

鉄欠乏症貧血(動悸・息切れ)、動静脈瘤、心臓の衰弱、白髪、
骨粗鬆症、関節リウマチ、胎児の中枢神経系の異常 他

■ 摂りすぎたとき

急性銅中毒による腹痛・嘔吐・下痢、体内の亜鉛量減少
※通常の食事では問題ありません

銅とは…

体内では大部分が肝臓に、残りは骨や筋肉、血液中に存在しています。赤血球のヘモグロビンを作るには、鉄というミネラルが不可欠ですが、銅はそのヘモグロビンをつくるため、鉄を必要な場所へ運ぶ役割をしています。

別名『血のミネラル』とも呼ばれ、銅の欠乏でも鉄欠乏症貧血を引き起こします。

特に多く含まれる食品は、牛レバー(5.3)・ごま(1.68)・干しえび(5.17)などです。その他、あんこうの肝、豚レバー、納豆、いか、かに、えび、ナッツ類、ココアなどに多く含まれています。 ※食材 100g中の含有量(mg)を表示しています。



旬の食材から銅を摂ろう!

目安として、食材 100g中の含有量(mg)を表示しますので参考にして下さい。

※下記は一例です。種類により含有量には差があります

春～Spring～

えんどう豆 0.57 ほたるいか 3.42



夏～Summer～

牡蠣(生) 0.89 たこ 0.43



秋～Autumn～

いくら 0.76 甘えび 0.44



冬～Winter～

しじみ 0.42 ずわいがに 0.56



ポイント



1. コラーゲンの生成

銅には、骨や血管壁を強くするコラーゲンを生成する働きがあります。そのため、欠乏すると、骨粗鬆症や動脈硬化等の原因になります。また、コラーゲンには皮膚の細胞と細胞をくっつけたり、肌の水分を保持しハリを与える役割があり、健康な肌を保つために必要です。

2. メラニンの生成

銅は、メラニン色素をつくる時に必要な酵素である「チロシナーゼ」の補酵素として働くので、不足すると毛や皮膚の脱色といった症状を引き起こします。

3. ストレスの多い方・加工食品を多く食べる方

ストレスが多いと、銅が体外に排出される量が多くなります。また、食品の精製や加工で失われることが多いので、加工食品を良く食べている方・ストレスが多い方は積極的に摂取しましょう。

◆ こども向けレシピ ◆

摂取基準:0.3~0.5mg(1~9歳)

ココアブラマンジェ

【材料:プリン用カップ2個分】

市販のミルクココア 大3.5
コーンスターチ 大3.5
砂糖 大1
牛乳 350CC



1. 鍋に、ココア、コーンスターチ、砂糖を入れてよく混ぜる。牛乳を温めておく。
2. 温めた牛乳を1に少しずつ加え、よく混ぜる。
3. 鍋を火にかけ、かき混ぜながら、とろみがつき、糊状になるまで2~3分煮る。
4. 水でぬらした容器に入れ、あら熱が取れたら、固まるまで冷蔵庫で冷やして出来上がり。(お好みで生クリームをトッピングしても良いでしょう。)

◆ お年寄り向けレシピ ◆

摂取基準:0.7~0.8mg(70歳以上)

たこと大根のやわらか煮

【材料:2人分】

ゆでだこ 90g
大根 1/3本
だし汁 300CC
酒 50CC 砂糖 大1
醤油 大1.5 生姜 1かけ 万能ねぎ 適量



1. 大根は厚さ1cmくらいの半月切りにして、4~5分下茹でしておく。たこは食べやすい大きさに切り、生姜は千切りにする。
2. 鍋に、大根、だし汁、酒、砂糖、生姜を入れ、沸騰してきたらたこを入れる。落とし蓋をして10分ほど煮る。
3. 2に醤油を加え、弱火でさらに30分煮る。
4. 小口切りにした万能ねぎを散らして出来上がり。

