

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

ミネラルを知ろう!



1日の摂取基準(目安量)

食事摂取基準では特に目安量の設定はありません。日本では必要量以上を摂取しています。

■ はたらき

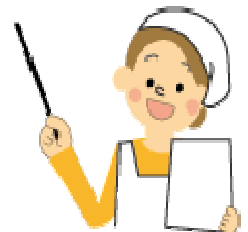
抗酸化作用・有害ミネラルの解毒・精子の形態維持・免疫力を高める・抗がん作用・甲状腺ホルモンを正常に保つ など

■ 不足したとき

心筋症・筋力低下・発がんリスクが高まる・シミの増加 など
※通常の食事では問題ありません

■ 摂りすぎたとき

吐き気・腹痛・脱毛・爪の変形 など
※通常の食事では問題ありません



セレンとは…

セレンウムとも呼ばれ、微量必須ミネラルの1つで、ビタミンEと同じように抗酸化の働きをし、体内の細胞を酸化から守ります。細胞が酸化すると、老化やがん、動脈硬化の原因となります。セレンは、その原因となる活性酵素を抑えるグルタチオンペルオキシダーゼという抗酸化酵素の構成成分となったり、甲状腺ホルモンを活性化する酵素の構成成分にもなっています。魚介類、動物の内臓、穀類、卵類に多く含まれていて、特に多く含まれる食品は、かつお節(320)、たらこ(130)、カレイ(110)などです。

※食材 100g中の含有量(μg)を表示しています。

セレンを多く含む旬の食材

目安として、食材100g中の含有量(μg)を表示します。

※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～

黒まぐろ **110**

あさり **38**



夏～Summer～

めかじき **56**

まあじ **47**



秋～Autumn～

まさば **64**

ししゃも **41**



冬～Winter～

ぶり **57**

うなぎ **50**



ポイント



1. ビタミンEと一緒に摂取すると吸収率アップ

ビタミンEもセレンと同じく強い抗酸化作用を持ち、活性酵素を抑える働きがあります。セレンは、できてしまった活性酵素を分解する役割もあるため、一緒に摂取することで、よりセレンの効果が高まります。ビタミンEはアーモンド、すじこ、いくら、マーガリンなど、種実類、魚卵、油に多く含まれます。

2. 有害ミネラルの解毒と排出

人間の体には、老廃物のほかに、食品添加物、大気汚染、タバコの煙などが原因で体に入った水銀、鉛、カドミウムなどの化学物質が蓄積されます。それらを有害ミネラルと呼び、過剰に蓄積されると、生理機能や代謝機能を阻害し、体や肌や心の不調など、さまざまな健康障害を引き起こします。セレンには、有害ミネラルを無毒な化合物に変化させ、排出させるデトックス効果がありますので、女性は特に積極的に摂取しましょう。

◆ こども向けレシピ ◆

たらこのクリーミーグラタン

【材料:2人分】

たらこ 1腹

じゃがいも 2個

玉ねぎ 1/4 個

ほうれん草 1/2 束

バター 20g 薄力粉 大2 牛乳 100cc

塩こしょう 少々 マヨネーズ 適量

溶けるチーズ 2枚 パセリ 適量



1. たらこは中身を取り出しておき、玉ねぎは薄切りにする。ほうれん草は食べやすい大きさに切る。じゃがいもは皮をむき、1cmほどの薄さの輪切りにし、水にさらし、レンジで加熱する。パセリはみじん切りにする。オーブンは200度に予熱しておく。
2. フライパンを熱し、バターを入れ、玉ねぎを炒める。火が通ったら、ほうれん草を加え、さっと炒める。薄力粉を加えて混ぜ、牛乳を少しずつ加え、とろみをつける。
3. とろみがついたら、塩こしょうで味を調え、火を止め、たらこを加えて混ぜる。
4. 耐熱皿に分量外のバターを塗り、じゃがいもを並べ、3のソースをかけ、マヨネーズをかける。溶けるチーズをちぎってのせ、予熱しておいたオーブンで10～15分、焦げ目がつくまで焼く。パセリを散らして出来上がり♪

◆ お年寄り向けレシピ ◆

めかじきのカレームニエル

【材料:2人分】

めかじき 2切れ

薄力粉 大1

カレー粉 小1

バター 4g

塩こしょう 少々

オリーブオイル 適量

ブロッコリー 1/3房 プチトマト 4つ



1. めかじきに塩こしょうをして数分置き、水気を拭き取る。ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
2. 小麦粉とカレー粉を合わせてめかじきにまぶし、余分な粉は落とす。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、めかじきを入れ、焼き色がついたら裏返し、弱火で中に火が通るまで焼く。
4. 最後にバターを入れ、からませたら火からおろす。皿に盛り、ブロッコリーとプチトマトを添えたら出来上がり♪

