

# 栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

ミネラルを知ろう!

## モリブデン

1日の摂取基準(目安量)

特にありません

### ■ はたらき

尿酸の生成、糖質や脂質、鉄の代謝、銅の排泄 など

### ■ 不足したとき

通常の食事では問題ありません

### ■ 摂りすぎたとき

通常の食事では問題ありません

※サプリメントを使用する時は、記載されている摂取量を守りましょう



### モリブデンとは…

微量ミネラルの一つで、体内に含まれるモリブデンは、成人でも9mg以下です。肝臓や腎臓に多く存在し、体内で多くの代謝に関わっています。特に、プリン体を代謝、分解した結果生じる最終老廃物である尿酸の生成には欠かせません。尿酸をつくるのに必要な酵素の働きを助けます。また、アルコールを分解した時に発生するアセトアルデヒドという有害物質を無害化する酵素の補酵素にもなっています。モリブデンは尿として排泄されるため、過剰摂取の心配もありません。食品に含まれる量はごく微量ですが、穀類や豆類、レバーに多く含まれます。特に多く含まれる食品は、糸引き納豆(290)、焼きのり(220)、ゆで大豆(64)などです。

※食材 100g中の含有量(μg)を表示しています。

### モリブデ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～

グリーンピース **65**



そらまめ **260**



#### 夏～Summer～

えだまめ **240**



#### 秋～Autumn～

あさり **42**



#### 冬～Winter～

水菜 **20**



# ポイント



## 1. 貧血予防

モリブデンは、血液内で鉄が不足してしまうと、肝臓に蓄えられている鉄の運搬を助け、血液をつくる働きを促進します。そのため、鉄欠乏性貧血の予防も期待されています。また、銅にも、赤血球のヘモグロビンをつくる働きがあり、不足すると、鉄の吸収や利用効率が下がってしまうため、一緒に摂取するとより効果的です。貧血を予防、改善したい方は、モリブデン、鉄、銅を含む食品をバランス良く摂取すると良いでしょう。特に、レバーと納豆には、この3つが多く含まれています。

## 2. 健康な体をつくる

肝臓では、糖質、たんぱく質、脂質を分解、合成し、エネルギーに変える代謝機能があり、モリブデンには、その代謝に関わる酵素の働きを助ける役割があります。この代謝がきちんと行われれば、新陳代謝や免疫力が上がったり、健康な体づくりにつながります。それだけではなく、運動やバランスの良い食事も大切です。モリブデンが不足しないためには、加工食品の摂り過ぎにも注意しましょう。

### ◆ こども向けレシピ ◆

#### 納豆とチーズの春巻き

【材料:4本分】

納豆 2パック  
大葉 4枚  
ねぎ 1/4本  
スライスチーズ 4枚  
春巻きの皮 4枚  
サラダ油 適量



1. 納豆は付属のたれを入れ、荒みじん切りにしたねぎも入れて良く混ぜる。
2. 春巻きの皮を広げ、大葉、スライスチーズを1枚ずつ置き、納豆を置いて、手前から巻いていく。これをあと3本作る。
3. フライパンに多めのサラダ油を入れ熱し、2を巻き終わりを下にして置く。弱火で焼き、きつね色になったら裏返す。
4. 片面もきつね色になったら、盛り付けて出来上がり♪

### ◆ お年寄り向けレシピ ◆

#### そら豆と海老のあんかけ豆腐

【材料:2人分】

絹豆腐 1/2丁  
むき海老 8尾  
そらまめ 50g  
しいたけ 2枚  
生姜 1片 酒 適量 サラダ油 適量  
塩 少々



(A)水 200cc 中華スープの素 小1  
(B)片栗粉 大1 水 大1

1. 絹豆腐は食べやすい大きさに切り、しいたけと生姜は千切りにする。むき海老は洗って酒を揉みこむ。そらまめは分量外の水と塩でさっと茹で、薄皮からはずしておく。(A)と(B)は合わせておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、生姜とむき海老を入れて炒める。海老の色が変わったら、そらまめとしいたけを入れてさっと炒め、豆腐と(A)を入れて弱火で煮る。
3. 塩で味を調べ、(B)を入れる。とろみがついたら火を止め、皿に盛り、出来上がり♪

※ 問い合わせ先は、ふたば薬局ホームページをご覧ください。

<http://www.futaba-ph.co.jp>



薬局ホームページ  
QRコード

