

カラダ Smart スマートニュース News

未病対策

～食事を考える～

topic /

今月のテーマ

鉄と亜鉛で
体の調子を整えよう!

今月の元気めし!

牛肉とパプリカの
チャプチェ



9

Sep.2026



鉄と亜鉛で体の調子を整えよう!



「まい香」です。今月は、体の調子を整える重要なミネラル

『鉄・亜鉛』に注目します。

せっかくの栄養も、これらミネラルがなければ体内で十分に活用されません。それぞれの役割を見ていきましょう!

体の中での役割

鉄

酸素を運ぶヘモグロビンの材料です。不足すると細胞が酸欠になり、集中力や持久力の低下に繋がることがあります。



亜鉛

細胞分裂やたんぱく質合成に不可欠な成分です。不足すると新陳代謝が滞り、疲労感や免疫力の低下を招く一因になります。

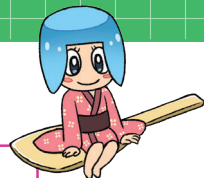


不足セルフチェック

- ☐ 階段を上がる時に、以前より息切れをするようになった
➡鉄不足かも!
- ☐ ケアレスミスが増え、集中力が続かない
➡鉄不足かも!
- ☐ しっかり休んでも疲れが抜けず、肌の乾燥が気になる
➡亜鉛不足かも!

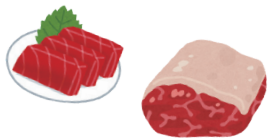


今日からできる! 「鉄・亜鉛」選びのポイント



①量より「吸収率」! 牛肉や赤身の魚を選ぼう!

牛肉の亜鉛の量は、豚肉や鶏肉などお肉の中で群を抜いています。さらに、牛肉や赤身の魚に含まれる鉄は、野菜(ほうれん草など)に含まれる鉄よりも吸収されやすい性質を持っています。



②ビタミンCで鉄・亜鉛 の吸収を助けよう!

鉄や亜鉛は単体だと吸収されにくい栄養素です。しかしビタミンCと一緒に摂ることで、小腸での吸収率がアップします。メニューを選ぶときはビタミンCが豊富な野菜の入ったメニューを選びましょう!



③加工食品の 摂りすぎに注意!

インスタント食品やスナック菓子によく使われる一部の添加物には、せっかく摂った鉄や亜鉛とくっついて、体の外へ出してしまう性質があります。



まい香のアニメ動画(まい香の健康トピ)も毎月20日前後に
更新されているので、是非見てね!



今日の
元気めし!



牛肉とパプリカのチャプチェ



材料2人分

1人分	290kcal	食塩相当量	2.2g
鉄	2.0mg	亜鉛	2.7mg

○牛モモスライス 120g ○サラダ油 適量 ○玉ねぎ 60g
○赤パプリカ 20g ○黄パプリカ 20g ○ピーマン 20g
○水煮たけのこ 30g ○干しいたけ(スライス) 2g ○春雨 40g
○サラダ油 適量 ○ごま油 適量
A(料理酒 小さじ4/5、おろしにんにく 1g、塩こしょう 少々)
B(濃口しょうゆ 大さじ1と1/3、料理酒 大さじ1、コチュジャン 6g
砂糖 小さじ1、おろし生姜 3g、いりごま 適量)

おすすめ
ポイント

牛肉に含まれる鉄分と亜鉛を、パプリカのビタミンCで吸収を高めた一皿です。



作り方

- ① 玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマン・たけのこをそれぞれ短冊に切る。
- ② 干しいたけを戻す。
- ③ 春雨はゆでて流水で冷まし、水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ④ 牛モモスライスは**A**で下味をつける。
- ⑤ 油を熱し、④を炒める。
- ⑥ 油を熱し、①・②・③・⑤の順に加えて炒め、**B**で味付けする。
- ⑦ ⑥にごま油を加え、混ぜる。
- ⑧ ⑦を盛り付ける。



無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifsc-group.com>

カラダ Smart Project