



# 体の調整に欠かせないミネラル⑥

## <亜鉛>

食育～81～

細胞の働きを正常に保つとともに、細胞組織の代謝に欠かせない酵素の働きを活性化させるのに不可欠な栄養素です。DNAやたんぱく質の合成に重要な役割を担っており、皮膚の新陳代謝の促進、傷の回復を早める効果などがあります。また、免疫機能を高め、感染症の予防やホルモンの活性化にも働きます。

亜鉛の特徴は、味覚を正常に保つ、ビタミンCとともにコラーゲンの合成に関わる、新陳代謝や成長などに欠かせない成分です。

亜鉛を多く含む食材は、かき、ホタテ、うなぎ、レバー、アーモンドなどがあります。

### 野菜～たっぷり

#### 簡単ヘルシーメニュー

- \* 海鮮ホイル焼き
- \* 大根の梅肉あえ
- \* じゃがいものスープ
- \* 「アンジュ」2枚 (30g)



「バゲットアンジュ」はフランス産小麦、塩、水、自家培養酵母種でゆっくり、ゆっくりと熟成させて生地をつくり、優しく、ていねいに仕上げました。クラスト(外皮)は、ザク..ザク..として芳ばしく、クラム(内相)はもちもちとして、ほんのり甘ささえ感じるバゲットです。

### = 海鮮ホイル焼き =



3品 + 「アンジュ」(2枚)

合計 482kcal

野菜量 210g

(1日 350g が目安)

### <材料 4人分>

えび.....	4尾
帆立貝柱.....	4個
するめいか.....	1杯
塩.....	少々
コショウ.....	少々
玉ねぎ.....	1個
キャベツ.....	2枚
ピーマン.....	2個
コーン(缶詰).....	1缶
オリーブ油.....	適量
バター.....	大1
	<みそだれ>
みそ.....	大4
卵黄.....	2個
砂糖.....	大1
おろしにんにく.....	小2

### <作り方>

- ① えびは殻、背ワタを取る。するめいかは下処理をし、1cmの輪切りにする。
- ② 玉ねぎは5mm幅に切り、キャベツは千切りに、ピーマンは縦半分に切って種とヘタを取り、細切りにする。
- ③ ボウルにみそだれの材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ 大きめのアルミホイルに薄くオリーブ油を塗り、②の玉ねぎ、キャベツを敷き、①のえび、帆立、いかをのせ、塩、コショウをふる。
- ⑤ ④に③のみそだれをかけ、コーン、②のピーマンをちらし、バターをのせたら、アルミホイルできっちり包む。
- ⑥ 200℃に熱したオーブンに入れて、20分加熱する。

### ～豆知識～

いかは高たんぱく、低脂肪で、意外にも可食部100gで88kcalと低カロリーな食材です。また、いかに含まれるコレステロールの多くが善玉であり、豊富に含まれるタウリンの働きにより、血中の悪玉コレステロールを下げるなどが認められてきました。

### = 大根の梅肉あえ =



大根は短冊切りに、大根の葉は細かく切り、塩をもみ込み少しおき水気をきる。刻んだ梅干し、醤油、みりん、ごま油と混ぜ合わせる。

月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンとスープを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。

(担当 栄養士中塚)