



一人ひとりが介護予防を！

令和6年
2月号

ミネラルについて知ろう！

ミネラルとは、食品に含まれている物質のことで、血液や骨をつくり、体の調子を整える働きがある栄養素です。ミネラルは体内で合成することができないため、食物から摂ることが必要です。今回は、不足しがちなカルシウム、鉄、カリウムについて、どのような役割があるのか、どんな食品に多く含まれているのかを説明します。

骨を強くする「カルシウム」

●役割

カルシウムは、骨や歯をつくる栄養素です。カルシウムの摂取量が少ないと、骨密度が低下する危険が高まり、骨折しやすくなります。骨を強く保ち、骨折を予防するためには、カルシウムを摂取するとともに、運動することも大切です。

カルシウムを多く含む食品



プロセス
チーズ



小魚
(いわしなど)



牛乳

血のもとを作る「鉄」

●役割

鉄は、赤血球の材料となる栄養素です。不足すると、貧血を起こしたり、体がだるい、顔色が悪い、疲れやすいなどの症状が表れます。また、赤血球は全身に酸素を運ぶ働きがあるので、不足すると脳に酸素が十分に行きわたらず、思考能力や記憶力の低下にもつながります。

鉄を多く含む食品



あさり



こまつな



切り干し大根

ナトリウムを排出するカリウム

●役割

カリウムは、ナトリウムを身体の外に出しやすくする作用があり、塩分の摂りすぎを調節するために大切なミネラルです。不足すると、脱力感、食欲不振、不整脈などがみられることがあります。

(医師からの指示がある場合は、医師の指示に従ってください。)

カリウムを多く含む食品



きゅうり



納豆



バナナ

様々な食品をバランス良く食べましょう

栄養素は、バランス良く摂ることで効果的に働きます。今回ご紹介した、不足しがちなミネラルを含む食品も取り入れながら、主食(ごはん、パン、麺)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、海藻、きのこなど)を揃え、様々な食品を使ってバランス良く食べるようにしましょう。

サプリメントでの栄養素の摂取は、摂りすぎの原因になるため、注意しましょう。

問合せ：安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係(☎77-7896)

参考：大塚製業栄養カレッジ <https://www.otsuka.co.jp/college/>

e-ヘルスネット：<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-005.html>