

# さくら通信 10月号



🍀 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

## ミネラルを知ろう

10月号では、5大栄養素のひとつである「ミネラル」に注目してみました。体をつくるものになったり、体の機能を調節したりと、様々な役割をもつ「ミネラル」についてご紹介します！

### ミネラルのはたらき ※1

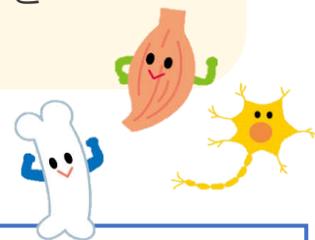
#### ➤ ミネラルとは...

酸素、炭素、水素、窒素以外の元素のことで、人の体内にあって、栄養素として重要なミネラルは17種類。そのうち13種類は、厚生労働省による摂取基準が定められていて、体内に多く存在する5種類を**主要ミネラル**、ごくわずかしか存在しない8種類を**微量ミネラル**と呼びます。

#### ➤ ミネラルの主なはたらき

- ① 骨・歯などの体の構成成分する
- ② 体液に溶けてpH・浸透圧を調整する
- ③ 酵素の構成成分になる
- ④ 神経・筋肉の興奮性を調節する

- ・ミネラルの80%以上は骨や歯にあり、強さやかたさ、弾力、耐久性を与えています。
- ・ミネラルは体内で合成できないため、食事で補います。ただし、摂取量が多すぎても少なすぎても体の不調をまねきます。



# 主要ミネラル5種類 ※2



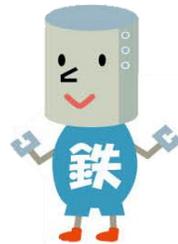
**カルシウム**  
骨や歯を形成  
筋肉の収縮



吸収率の高い  
牛乳や乳製品  
がおすすめ！

一緒にとりたい  
栄養素！

- ✓ ビタミンD
- ✓ たんぱく質
- ✓ クエン酸



**鉄**  
赤血球の材料  
酸素の運搬



吸収率の高い  
レバーや貝類が  
おすすめ！

一緒にとりたい  
栄養素！

- ✓ ビタミンC
- ✓ たんぱく質



**マグネシウム**  
酵素の活性化  
神経の興奮を抑制



貝類、干物、  
ナッツ類、  
玄米

一緒にとりたい  
栄養素！

- ✓ ビタミンC
- ✓ カルシウム



**ナトリウム**  
細胞外液の  
浸透圧の維持



加工食品、調味料

一緒にとりたい  
栄養素！

- ✓ カリウム
- ✓ 食物繊維



**カリウム**  
心臓や筋肉の機能を調節



野菜、果物、海藻、納豆

一緒にとりたい  
栄養素！

- ✓ ナトリウム

- ヒトは、**カルシウムや鉄は不足していることが多く**、吸収を助ける栄養素と合わせたり、吸収率の高い食品を選ぶことが大切です。
- 逆に、**ナトリウムは過剰に摂取していることが多い**ため、注意が必要です。  
体内に十分なカリウムがあれば、余分なナトリウムを排出して血圧を正常に保ちます。  
慢性的なナトリウムの過剰摂取やカリウム不足は、高血圧や腎機能低下を招きます。

メールやSNSでも相談をお待ちしております！  
桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央  
Mail: sakuramati.nao@outlook.jp  
X (旧Twitter) : sakuramati\_nao

※1 栄養教室がすご〜く盛り上がる！疾患別わくわくスライド&シナリオBOOK (北島幸枝,株式会社メディカ出版,2022)  
※2 知っておきたい栄養学 (白鳥早奈英,最新版 知っておきたい栄養学,2014)

