

亜鉛摂取で味覚を正常に保とう！
餃子の皮で簡単おつまみ

調理時間 20分

材料 (2人分)

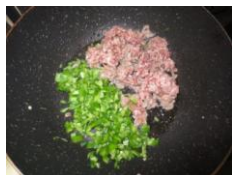
牛ひき肉・・・・・・・・・・120g
ピーマン・・・・・・・・・・2個
溶けるチーズ・・・・・・・・2枚(30g)
餃子の皮・・・・・・・・・・8枚
A { 砂糖・しょうゆ・みりん・・各小さじ1
塩こしょう・・・・・・・・・・少々
オリーブ油・・・・・・・・・・小さじ1

1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 294kcal	たんぱく質	: 17.5g
脂質	: 15.3g	炭水化物	: 18.6g
亜鉛	: 3.3mg	塩分	: 0.9g

作り方

1



ピーマンはみじん切りにする。
フライパンにオリーブ油を熱し、牛ひき肉とピーマンを火が通るまで炒める。Aを入れさらに炒める。

2



餃子の皮に8等分に切った1と溶けるチーズを重ねて置く。
餃子の皮の両端に軽く水を付けてくっつける。

3



アルミホイルに並べ、500Wのトースターで5分程度焼く。
皮がきつね色になるまで焼いたら完成♪

亜鉛との食べ合わせ効果がある栄養素・・・**ビタミンC**

食べ合わせの効果・・・亜鉛の吸収が高まり、髪や肌質の改善効果があります。
ビタミンCを含むもの・・・緑黄色野菜、イモ類、果物、柑橘類など



亜鉛

味覚の変化に関係している栄養素に“亜鉛”があります。

亜鉛は舌の表面の味蕾^{みらい}の中にある味を感じる細胞を作る働きをしています。
食事が充分にとれていないと、亜鉛不足になることがあります。

また、化学療法中の方、成長期の子供やストレスのかかっている時は、亜鉛の需要が高まり、不足しがちになります。

亜鉛の働き

味覚を正常に保つ、抗酸化作用、免疫力の向上、成長・発育、髪や肌の健康維持、生殖機能の改善など

亜鉛が不足する原因

- 偏った食事や極端なダイエットによる亜鉛の摂取量不足
- 亜鉛の吸収を悪くする添加物が含まれる加工食品やレトルト食品を多く利用する場合
- お酒をよく飲む方も注意

＊通常の食生活では過剰摂取の心配はないですが、摂り過ぎると頭痛、貧血などの症状が起こるおそれがあります。

亜鉛を多く含む食材

肉類、魚介類、穀物に多く含まれています



- | | |
|----------|----------------|
| ・牡蠣 | ・卵黄 |
| ・玄米 | ・大豆製品（納豆、高野豆腐） |
| ・牛・豚の赤身肉 | ・チーズ |
| ・レバー | ・とうもろこし |
| ・そば | ・落花生、アーモンド |
| ・うなぎ | ・ココア など |



これらの食材を食事に取り入れましょう！！

