

飽食の時代に不足するミネラル

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

今回は「ミネラル」について発信します！
健康に不可欠な栄養素ですが、他の栄養素とは違い
体内でつくることができない栄養素だとされています。

■ミネラル不足と言われる現代人
そもそも「ミネラル」とは何でしょう。
生体を構成する主要な元素（酸素、炭素、水素、窒素）以外のものの総称。
代表的なものはカルシウム、リン、カリウムなどがあります。

人体に必要とされるミネラルは16種類で必須ミネラルと呼ばれます。
そのうち量の比較的多い7種類を主要ミネラル、
残りを微量ミネラルとされています。

主要ミネラルは、カルシウム、リン、カリウム、硫黄、
塩素、ナトリウム、マグネシウムの7種類。
そして微量ミネラルは、鉄、亜鉛、銅、マンガンなど。

「ミネラル」という言葉はよく聞きますが、
これだけの種類があり、分類されるのですね。

■ミネラル不足によって引き起こされる問題とは
ミネラル不足が原因で最も深刻な健康障害は、
カルシウム不足による骨粗しょう症です。
他にも、鉄不足は貧血、亜鉛不足は肌荒れや味覚障害につながります。

では、どうすれば、日常生活の中で上手くミネラルが
摂取できるのでしょうか。

まずは、各ミネラルを豊富に含んだ食材をバランスよく摂取することです。

例)

魚介類や小魚、海藻類、豆類、野菜、レバーなど。

食材選び以外に意識をしておきたいポイントが他にもあります。

■飽食の時代になぜ栄養不足になるのか・・・

私たちが暮らす日本は、世界一の飽食とも言われる国です。

しかし、飽食の時代なのにミネラルは不十分だという指摘が。

①土壌の変質による栄養価の現象

化学肥料の使用などによる土壌の変質で、

野菜に含まれるミネラル量が以前に比べて現象しているそうです。

例えば、1950年代に比べて・・・

－ホウレンソウに含まれる鉄分の量がわずか15%

－タマネギに含まれているカルシウム量も半減

ちょっとこの数字にはびっくりです・・・

②便利な加工食品の登場

一般的に水に溶けやすい性質を持っていますので、

水処理した食材を使った加工食品はミネラルが失われやすいそうです。

同じ肉じゃがを食べるときも、調理済みのものではなく、

生鮮品を買って調理する方が栄養摂取という面では望ましいです。

■調味料・その他栄養素にも意識しよう

調味料で考えると、ほぼナトリウムだけの精製塩の代わりに、

多様なミネラルやビタミンを含む天然塩を使った方が

ミネラルは取りやすくなります。

骨の生成と密接に関わるカルシウムは、

ビタミンDと一緒にとることがポイントだそうです。

いくらカルシウムを摂ったとしても、ビタミンDが足りなければ

十分に吸収されないのでは意味がなくなってしまいます。

ビタミンDは天然のサケなどの脂身の多い魚に多く含まれています。

また、適度に紫外線を浴びることで体内に生成されます。
が、最近は紫外線を過度に避ける傾向にあるので、
ビタミンDの欠如が顕著で、結果カルシウム不足を招いてしまいます。

ですが、摂取のしすぎにも注意です！

ナトリウムのように摂取しすぎると高血圧や
脳卒中に繋がる危険性もあるということです。

いまでは、食材では摂取仕切れない＝サプリメントで補給
簡単にできてしまいます。

正しい情報を調べて取り入れることが必要ですね。

■ ライスアイランドがおすすめする商品

オートミールには、

- ・カルシウムが白米の9倍、食パンの2倍
- ・リンが白米の3.8倍、食パンの5.5倍
- ・マグネシウムが白米の4.3倍、5.5倍

主要ミネラルの各成分において豊富に含まれていることが分かります。

・milky オートミール

砕いたオートミールですので、柔らかくて食べやすいです。

牛乳、ヨーグルトをさっとかけてそのまま食べられます。

温かいミルクでホットオートミールで体を温めるのも良いですね。

お好み焼きの生地に、小麦粉を使わず本品100%で

しっかりと代用できます！

内容量／500g

・multi オートミール

しっかりとした厚みで主食にも使えるオートミールは

水を加えて電子レンジで2～3分加熱するだけでごはんのようになります。

もちりと驚く食感で、ごはんの代わりにオムライス、

炒飯などの置き換えとしても使えます。

内容量／500g

・プロテイン強化オートミール

脂肪分を減らした大豆をオートミールにミックス。

大豆効果でたんぱく質を強化したプロテイン商品です。

オートミールを大豆でもっと美味しく、大豆の栄養素を手軽に食べやすくした商品です。

内容量／300g

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！
