

# カラダ栄養学

## ～ミネラルってなに？～

東急ストア  
ネットスーパーで  
レシピの食材が  
購入できるように  
なりました！



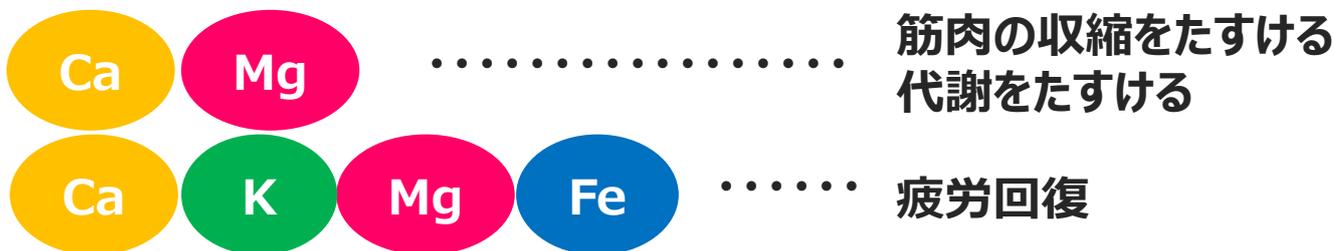
「ミネラル」と聞くとどのようなものをイメージしますか？実は、ミネラルにはさまざまな種類があるのです。今回は、特に重要なものをいくつかご紹介します。

### ミネラルとは？

**五大栄養素**のひとつで、人間の体内では生成できないため、食品から摂取する必要があります。

ミネラルの代表例としては、**カルシウム (Ca)**・**カリウム (K)**・**鉄 (Fe)**・**マグネシウム (Mg)** などがある。

<主なはたらき>



### ミネラルが豊富な食材は？

桜えび



わかめ



ほうれん草



牛乳



普段の食事には積極的にミネラルを取り入れるようにしましょう！

東急スポーツシステム株式会社 アスリートフードマイスター 2級 永井沙紀

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や  
過去の栄養チラシはこちら



薬樹

薬樹薬局 管理栄養士  
皆さまの健やかな暮らしを  
「食」からサポート致します！



東急ストア  
ネットスーパー

掲載レシピの食材購入は便利な  
宅配サービスをご利用ください！



# ミネラルたっぷり♪ かんたんお手軽レシピ

のマークはミネラルが多く含まれる食材です



## 桜えびとわかめのミネラルおにぎり

### 【材料】2人分

 ごはん	2合
 カットわかめ	適量
 桜エビ	適量
 のり	お好みで
 塩	適量

### 【作り方】

- ①ごはんにカットわかめと桜エビを混ぜる
- ②塩で味を調える
- ③お好みでのりを巻いてもOK

★桜エビは味のついていないものがおすすめです。

★カルシウム・鉄分・カリウムが含まれた栄養たっぷりのおにぎりです。



## ミネラルたっぷりみそスープ

### 【材料】2人分

 牛乳	1カップ
 白みそ	大さじ2
 ほうれん草	2分の1束
ベーコン	50g(2分の1パック)
こしょう	少々
水	2カップ
しめじ	1袋

### 【作り方】

- ①ほうれん草のあく抜きをする
- ②ベーコン、しめじ、ほうれん草をカット
- ③ベーコン・しめじ・ほうれん草を炒める
- ④水を入れ、煮立ったら白みそを加える
- ⑤牛乳を追加する

★カルシウムとアミノ酸たっぷりの牛乳みそスープです。

東急スポーツシステム株式会社 アスリートフードマイスター2級 永井沙紀

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や  
過去の栄養チラシはこちら



 薬樹

薬樹薬局 管理栄養士  
皆さまの健やかな暮らしを  
「食」からサポート致します！



 Tokyo Super  
ネットスーパー

掲載レシピの食材購入は便利な  
宅配サービスをご利用ください！

