

摂りたい栄養素TOP3！

全国の組合員アンケートモニター2024年度登録者6368人に健康や栄養についてのアンケート調査を実施した結果、自分が摂りたい栄養素、子(18才以下)に摂らせたい栄養素ともに、以下の結果となりました。

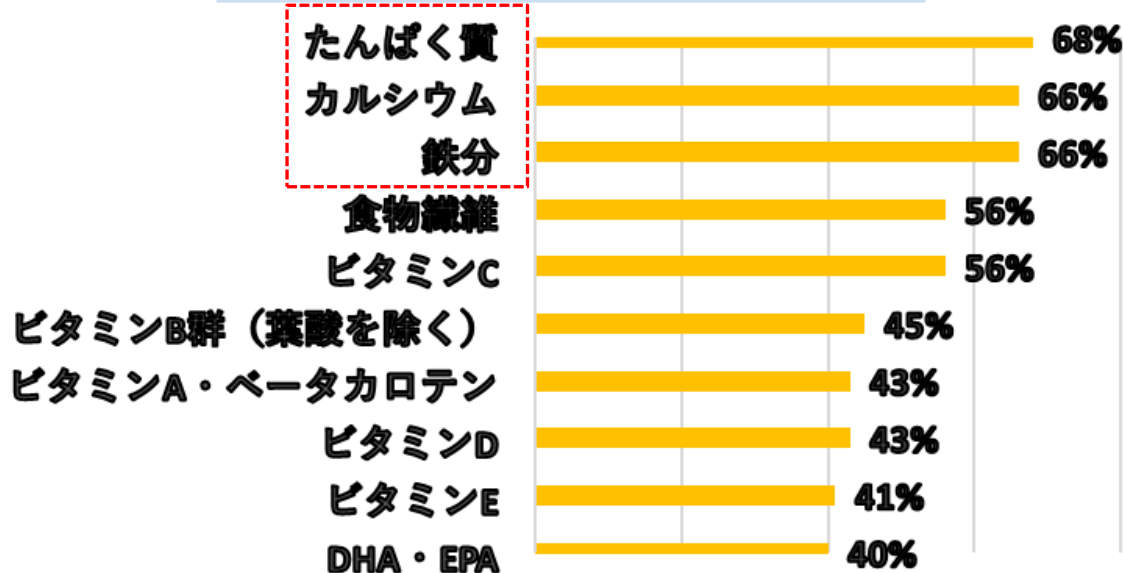
🌟 1位 🌟 たんぱく質

🌟 2位 🌟 カルシウム

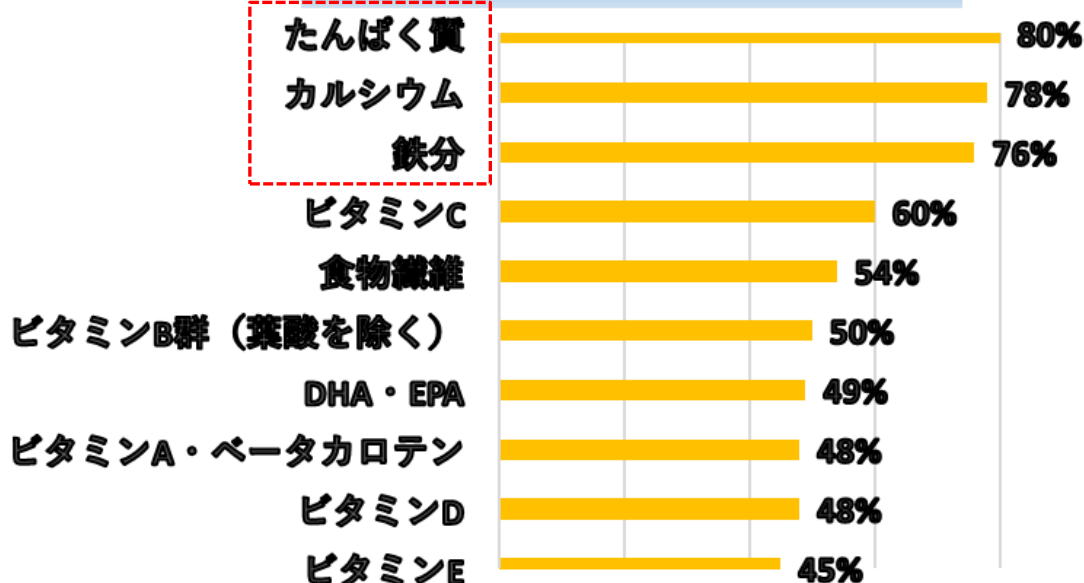
🌟 3位 🌟 鉄分



2024年 自分が摂りたい栄養素



2024年 子に摂らせたい栄養素



クイズ

Q.たんぱく質、カルシウム、鉄の
すべてが含まれている

1月4週カタログ掲載のコープ商品
はどれでしょうか？

① 鉄分とカルシウムがとれるキャンディーチーズ



② 「緑黄色野菜とおからのハンバーグ」



③ 「グリーンスムージー」



クイズのヒント

野菜にもたんぱく質、カルシウム、鉄が（微量）入っています😊

① 鉄分とカルシウムがとれるキャンディーチーズ

② 「緑黄色野菜とおからのハンバーグ」

原材料名：野菜《たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、れんこん、えだまめ※大豆を含む、ごぼう、しょうが》、鶏肉※国産、その他

③ 「グリーンスムージー」

原材料名：野菜《にんじん※国産又は輸入、さつまいも、こまつな、ケール、ほうれん草、ブロッコリー、アスパラガス、なばな、大麦若葉、キャベツ、レタス、バジル》、果実《りんご、バナナ、レモン、キウイフルーツ》その他

さて、どのコープ商品でしょう??

こたえは最後にあります。

最後までよんでね♪

たんぱく質



たんぱく質の役割

- ・ **筋肉や肌、血液、骨、コラーゲンや髪の毛などの材料**になる**ケラチン**などもたんぱく質を材料に作っている
- ・ 酸素やホルモンとして**体の機能を調整**している
- ・ **筋肉を収縮**させる働きがある
- ・ 酸素を運ぶ**ヘモグロビン**や血しょう中の**物質の輸送**
- ・ **栄養素を貯蔵**（鉄を蓄える）
- ・ 抗体として**体を守る働き**

たんぱく質を多く含む食品（1食当たりの含有量（g））

穀物	精白米ご飯 （茶碗1杯＝150 g）	3				
	食パン （5枚切り1枚＝72 g）	5.3				
豆	納豆（1パック＝40 g）	5.8				
	絹ごし豆腐（100 g）	5.3				
魚介	たら（1切れ＝70 g）	9.9				
	まぐろ（赤身） （刺身3切れ＝60 g）	13.4				
肉	豚ヒレ肉（60 g）	11.1				
	鶏ささみ （1本＝60 g）	11.8				
卵	鶏卵（1個＝50 g）	5.7				
乳	牛乳 （コップ1杯200 c c）	6.3				

たんぱく質の摂取基準（g/日）※は目安量

年齢	9～11月	6～7歳	12～14歳	15～17歳	18～64歳	65歳～
男	※25	30	60	65	65	60
女	※25	30	55	55	50	50

カルシウム



カルシウムの役割

- ・ **骨や歯**を丈夫にする
- ・ **筋肉の収縮**にかかわる
- ・ **神経細胞の情報伝達**を行う

カルシウムを多く含む食品（1食当たりの含有量（mg））

豆	木綿豆腐（100 g）	93			
	厚揚げ（100 g）	240			
種実野菜	ごま（いり） （大さじ1=10 g）	120			
	小松菜 （1/4束=50 g）	85			
海藻	カットわかめ （小さじ1=1 g）	8			
魚介	からふとししゃも （2尾=30 g）	105			
	しらす干し（微乾燥） （大さじ1=6 g）	16			
	干しえび （大さじ1=6 g）	426			
乳	牛乳（200 c c）	231			
	プロセスチーズ （1切れ=20 g）	126			

カルシウムの摂取基準（mg /日）※は目安量

年齢	0～5歳	6～7歳	12～14歳	15～17歳	18～29歳	30～74歳	75歳～
男	※200	600	1000	800	800	750	700
女	※200	550	800	650	650	650	600

カルシウム



カルシウムの上手なとり方

- ① **牛乳・乳製品・小魚・大豆製品・ナッツ・海藻**などに多く含まれている
- ② 1回の食事でたくさんとるよりも、**数回に分ける**ほうが良い
- ③ カルシウムの吸収にかかわる**ビタミンD**が不足することで、カルシウム不足につながることもある
- ④ 骨ごと食べられる**小魚**には、**カルシウムとビタミンDの両方**が含まれている
- ⑤ **小魚をすりつぶして**、ごはんや、サラダなどに利用すると良い

カルシウムが不足すると・・・？



小児では、**くる病**、成人では**骨軟化症**

高齢者では**骨粗しょう症**の原因にもなる

筋肉収縮、神経伝達、血液凝固などにも悪影響が生じる

カルシウムを過剰にとると・・・？

通常の食事からは過剰にとりすぎる心配はないが、

サプリメントなどを摂取するときは**注意**が必要！

⇒ **高カルシウム血症、尿路結石、鉄や亜鉛の吸収障害、便秘**

などがある

鉄

鉄の役割

- ・ 全身に酸素を運ぶ
- ・ 貧血を予防する
- ・ 酵素を形成する

鉄を多く含む食品（1食当たりの含有量（mg））

穀物	食パン （5枚切り1枚＝72 g）	0.3				
豆	納豆 （1パック＝40 g）	1.3				
	厚揚げ（100 g）	2.6				
野菜	小松菜 （1/4束＝50 g）	1.4				
魚介	まぐろ（赤身） （刺身3切れ＝60 g）	0.6				
	あさり（8個＝20 g）	0.7				
肉	豚レバー（60 g）	7.8				
	牛ヒレ肉（60 g）	1.4				
	豚ヒレ肉（60 g）	0.5				
卵	鶏卵（1個＝50 g）	0.8				

鉄の摂取基準（mg/日） 月経なし/月経あり

年齢	6～11月	6～7歳	12～14歳	15～17歳	18～49歳	50～64歳	65～74歳	75歳～
男	5.0	5.5	10.0	10.0	7.5	7.5	7.5	7.0
女	4.5	5.5	8.5/12.0	7.0/10.5	6.5/10.5	6.5/11.0	6.0	6.0

鉄

鉄の上手なとり方

- ① **レバー、赤身の肉や魚、貝、卵、大豆、葉野菜**などに多く含まれている
- ② 植物性食品に含まれる鉄は、**ビタミンC**と一緒に摂取すると吸収率が高まる
- ③ 赤身肉の赤は鉄の色！同じ分量の肉でも、牛と豚では**牛**の方が鉄を多く含む
鉄が多く含まれている肉や魚を選びたいときは、**赤色が濃いもの**を選ぶとよい

鉄が不足すると・・・？

鉄欠乏性**貧血**、酸素を全身に送りにくくなる、**頭痛、めまい、動悸、息切れ**などの症状があらわれることがある

※乳児や妊産婦、月経がある女性は、特に**不足しやすい**ので注意が必要！

鉄を過剰にとると・・・？

通常の**食事**では不足することはあってもとりすぎることはない
とされている

サプリメントや**鉄を強化した食品**などでは**注意**が必要！

※**小児**の場合は、**重篤**なケースもあるため、安易な摂取は控え
ましょう。

⇒**胃腸障害**（便秘・吐き気・嘔吐）や、**鉄沈着**（肝臓・脾臓・
心臓などに**鉄がたまる**）が起きることがある

大豆製品を上手にとろう！



- ①すぐ食べられる**納豆・豆腐、冷凍枝豆**を常備しよう！
- ②油揚げは購入後**切って冷凍**しておくとすぐに使える！
- ③ゆで大豆の**缶詰**や**ドライパック**を使って煮物やサラダ、ポークビーンズに。刻んで**ひき肉のように**使っても便利！ 手作り煮豆もおいしい！
- ④牛乳の代わりに、料理に**豆乳**を活用する。シチューやグラタンなど
- ⑤代替え肉の**大豆ミート、大豆チーズ**や**代替え卵**を使ってみよう！

	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)		たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
ゆで大豆40g	5.6	32	0.9	高野豆腐16g戻して100g	8.0	101	1.2
納豆1パック40g	5.8	36	1.3	油揚げ1/2枚15g	3.5	47	0.5
きな粉10g	3.4	19	0.8	厚揚げ1/2枚100g	10.3	240	2.6
豆乳100g	3.4	15	1.2	がんもどき2個50g	7.6	135	1.8
木綿豆腐1/3丁100g	6.7	150	1.5				

クイズのこたえ

Q.たんぱく質、カルシウム、鉄のすべてが含まれている

コープ商品はどれでしょうか？

こたえ.①②③

すべてにたんぱく質、カルシウム、鉄が微量ながら含まれています。

いろいろな食品を組み合わせ、じょうずに食べましょう！

① 鉄分とカルシウムがとれるキャンディーチーズ

栄養成分表示 (商品全体 単分量 **1食 あたり 2個** : 平均重量10g)

エネルギー 30kcal	たんぱく質 1.9g	脂質2.4g	炭水化物0.2g	食塩相当量 0.2g
カルシウム 220mg	リン168mg	鉄2.3mg		

② 「緑黄色野菜とおからのハンバーグ」

栄養成分表示 (商品全体 単分量 **1枚 80 g あたり** 平均重量)

エネルギー 183kcal	たんぱく質 7.4g	脂質12.9g	炭水化物 11.6g	糖質6.9g
食物繊維4.7g	食塩相当量 0.9g			

(**焼きブロッコリー**10g当たり) **たんぱく質0.99g,カルシウム9.0mg,鉄0.23mg**

③ 「グリーンスムージー」

栄養成分表示 (商品全体 単分量 **1パック 125 ml あたり**)

エネルギー 62kcal	たんぱく質 0.7g	脂質0.4g	炭水化物 14.3g	糖質13.3g
食物繊維1.0g	糖類11.2g	食塩相当量 0.02g	カリウム 240mg	

(**生こまつな**10 g 当たり) **たんぱく質0.15 g ,カルシウム17m g ,鉄0.28m g**

おすすめコープ商品&レシピ紹介



「まぜてレンチン! 簡単さつまいも豆腐蒸しパン」

【材料】

- ・「鉄分とカルシウムがとれるキャンディーチーズ」70g
- ・さつまいも1個（200g）
- ・木綿豆腐1丁（400g）
- ・ホットケーキミックス150g
- ・しらす干し40g
- ・ロースハム6枚（スライス）
- ・牛乳20ml
- ・温野菜（適宜）

【作り方】

- ① さつまいもは綺麗に洗い、くし形に切り水にさらしてアクを取る
- ② ①は水を切り、電子レンジ500Wで約5分柔らかくなるまで加熱し、大まかにつぶしておく
- ③ ボウルに豆腐を入れ混ぜてなめらかにする
- ④ ③のボウルにホットケーキミックス、しらす干し、1センチ角程度に切ったロースハム、軽くつぶしたさつまいも、「CO・OP鉄分とカルシウムがとれるキャンディーチーズ」を入れてよく混ぜる
- ⑤ ④の生地が重たくなってきたら牛乳を入れてよく混ぜる
- ⑥ シリコンステーマーなどのレンジ対応のケースに入れて、電子レンジ500Wで約20分加熱する
串を刺して付いてこなければ出来上がり
- ⑦ 粗熱を取って切り分け、温野菜などを添えて頂く