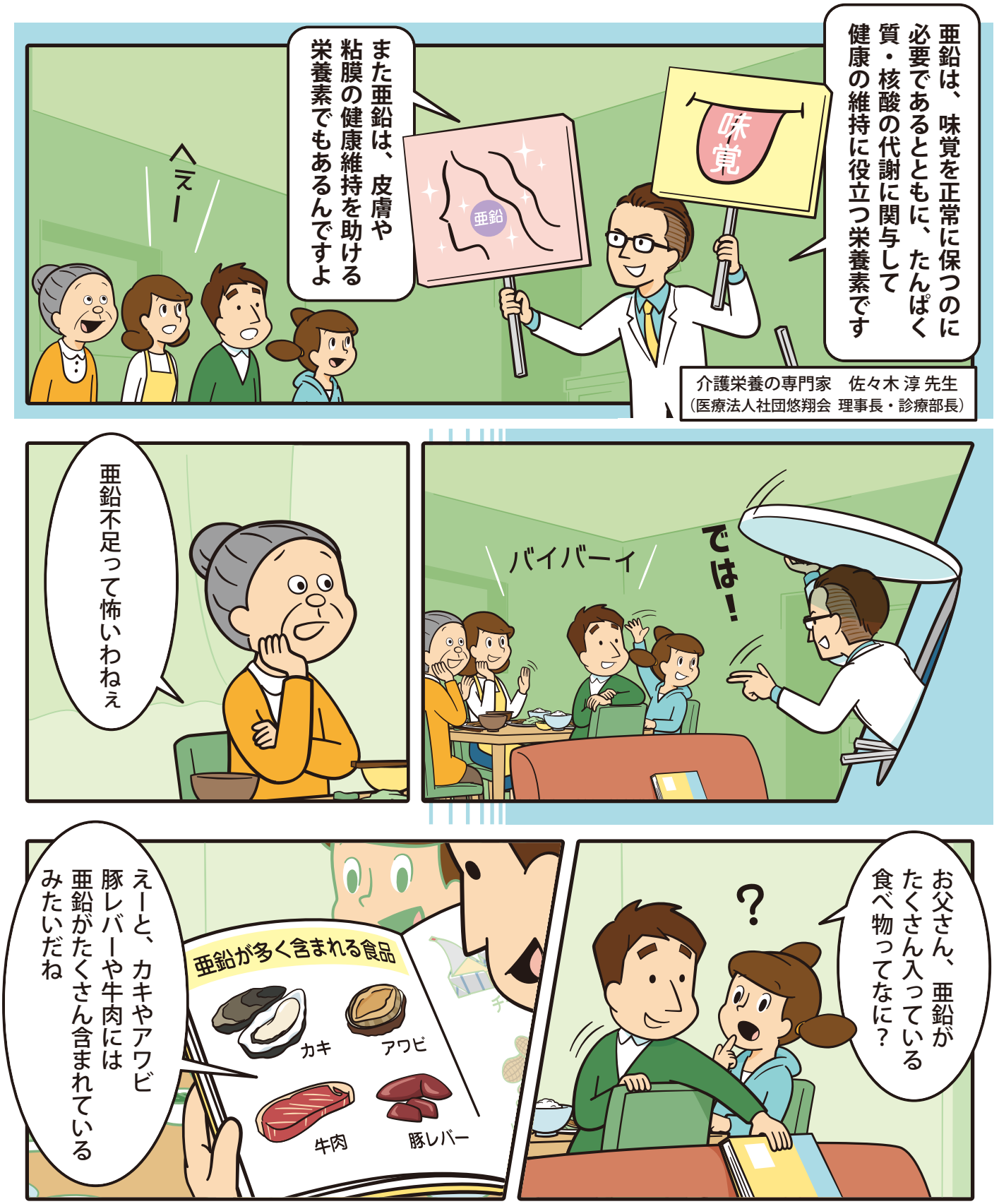
ある日の食事中
いただきま～す
お隣の田中さんの奥さん
お肌や髪の毛がつやつやで
若く見えるのよねぇ
それに比べたら私
すごく老けて
見られちゃうのよ～
う～ん
どうしてだろうな
亜鉛
それはたぶん
"亜鉛"が不足しているのが
原因だと思われます！
亜鉛？
パカッ


亜鉛は、味覚を正常に保つのに必要であるとともに、たんぱく質・核酸の代謝に関与して健康の維持に役立つ栄養素です
味覚
また亜鉛は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素でもあるんですよ
亜鉛
へぇー
介護栄養の専門家　佐々木 淳 先生
（医療法人社団悠翔会 理事長・診療部長）
亜鉛不足って怖いわねぇ
バイバーイ
では！
お父さん、亜鉛がたくさん入っている食べ物ってなに？
？
亜鉛が多く含まれる食品
カキ
アワビ
牛肉
豚レバー
えーと、カキやアワビ豚レバーや牛肉には亜鉛がたくさん含まれているみたいだね

おばあちゃんに推奨したい亜鉛の量は1日※7ミリグラムで牛肉だと150グラムくらいだね
約150g
栄養について
へ～、スルメやチーズピーナッツなんかにも亜鉛が含まれているんだ
チーズ
スルメ
ピーナッツ
カキ
豚レバー
※70 歳以上女性の亜鉛推奨量は 7mg
（厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2015 年版）
う～んなんだか亜鉛を摂りながら一杯やりたくなってきたな
BEER
でも、私はそんなにたくさん食べられないわ
それなら「栄養食」を利用して亜鉛を摂る方法もあるわ
いつもおばあちゃんが飲んでいる栄養食にも亜鉛が含まれているのよ
そうなんだねー

だからかしら
田中さんの奥さんがね
おたくのおばあちゃん
お歳の割にはお肌や髪の毛が
つやつやで、若く見えるわね
って言ってたわよ
あら、そうかしら～
オホホホ
皮膚の健康維持を
助けてくれるなら、床ずれにも
なりづらくなりそうね
じゃあ、おばあちゃんは
亜鉛を配合した栄養食で
お父さんはスルメとビールで
亜鉛を摂って若返るとしようか
でも、「お酒を飲みすぎると
体内の亜鉛が排出されるので
気をつけましょう」って
書いてあるよ
酒
亜鉛
栄養について
栄養について
ほんっと…
ほどほどにしてよね
ポリポリ