亜 鉛

人の身体、特に筋肉と骨の中に多く含まれる亜鉛。
最近は亜鉛不足によって起きる体調不良に関する話をよく耳にします。
亜鉛ってなぜ必要なの？今回はそんな亜鉛についてのお話です。

●亜鉛の働き

亜鉛は体内で作ることができない必須ミネラルです。

酵素の構成成分となり、遺伝情報を担う DNA の合成、
タンパク質の合成など、様々な代謝活動をサポートしており、細胞分裂を正常に行い、
発育や新陳代謝を助ける、皮膚や髪の毛、粘膜の健康を保つ、生殖機能を維持する働きがあります。また、味覚に関わる細胞を作る働きもあるため、食べ物を美味しいと感じるために欠かせない栄養素です。

●亜鉛が不足すると？

子どもでは成長障害、大人では味覚・嗅覚の異常、貧血、
皮膚炎、抜け毛、うつや、免疫機能低下により感染症にかかりやすくなります。

●亜鉛が不足する原因

不足する原因は「亜鉛の摂取不足」「摂取した亜鉛の吸収不足」「尿や汗からの過剰排泄」があげられます。

～亜鉛の摂取不足～

亜鉛は体の中に貯蔵することができないため、
日々の食事から摂取する必要があります。
魚介類や肉類に多く含まれていますが、
過度なダイエットなどで食事量が少ない方、偏った食事をしている方は
不足する可能性がります。

～亜鉛の過剰排泄～

<多量の飲酒をする>
アルコールは尿中へ
亜鉛の排出を
促進してしまいます。

<発汗量が多い人>
スポーツをしているなど
発汗量が多い人は
汗や尿からの亜鉛の
排出量が多くなります。

～亜鉛の吸収不足～

亜鉛は、同時に摂取する食品の組み合わせによっては腸からの吸収率が低くなってしまいます。
下記の成分が入っているものを多く食べている人は、せっかく亜鉛を多く含む食品を摂っていても、
亜鉛の吸収率が下がってしまうので、**食べ過ぎには注意**しましょう。

- ✓ フィチン酸：米ぬかや小麦などの穀類や豆類に多く含まれる
- ✓ ポリリン酸：加工食品の添加物として含まれる
- ✓ シュウ酸：ほうれん草やタケノコに多く含まれる

●亜鉛を効率よく摂取するためには？

◆亜鉛が多い食品を取り入れる

亜鉛を多く含む食品には魚介類、肉類、海藻類、野菜類、豆類、種実類があります。食品によって吸収率に違いがあるので、どれか一つに偏らず、様々な食品から取り入れるようにしましょう。

牡蠣　うなぎ　牛肉　カタクチイワシ　高野豆腐　アーモンド

★過剰摂取に注意★
通常の食生活では過剰摂取の心配はありませんが、
サプリメント等で過剰摂取すると急性亜鉛中毒になる可能性があるので注意しましょう。

◆亜鉛の吸収を助ける栄養素を一緒に摂る

腸管での亜鉛の吸収率は約 30%と言われています。亜鉛の吸収を妨げる食品を避けるのはもちろん、効率よく吸収するために、亜鉛の吸収を助ける栄養素を含む食品と一緒に摂るのがのがおススメです！

<クエン酸>

<ビタミンC>

<動物性タンパク質>

◆調理法を工夫する

亜鉛は水に溶けやすい性質があります。料理をする時は短時間で加熱する、煮汁ごと食べられる料理（スープ、煮物、鍋など）にする、電子レンジで加熱、蒸すといった調理法にすると良いでしょう。

参考文献：健康長寿ネット　亜鉛の働きと1日の摂取量
大塚製薬　栄養素カレッジ　亜鉛
大正健康ナビ　亜鉛とは？必須ミネラルの1つで、代謝をサポートする縁の下の力持ち
健康ねっと　亜鉛が不足するとどうなるの？サインや症状を徹底解説！

管理栄養士による無料栄養相談受付中！
健康レシピはこちらから⇒
R7.9月号　作成：ベル薬局管理栄養士　岩崎