

亜鉛について

亜鉛は味覚を正常に保つのに働き、また皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素で、体の中に約2gあり、主として骨、肝臓、腎臓、筋肉に存在します。

亜鉛は新陳代謝に必要な反応に関係する多種類の酵素をつくる成分となるほか、たんぱく質の合成や遺伝子情報を伝えるDNAの転写に関わっています。このため、細胞の生まれ変わりが活発なところでは亜鉛が必要とされます。

亜鉛は不足すると味覚障害が引き起こされること

が指摘されています。ダイエットなどで食事が少ない状態が続いたり、インスタント食品やファストフードなどの偏った食事をしていると、亜鉛が不足する心配があります。

亜鉛は血糖値をコントロールするインスリンを作るのにも欠かせない栄養素です。

また、高齢者での亜鉛不足は、床ずれの回復が遅れたり免疫力の低下につながるといわれています。

多く含まれる食品

魚介類に多く含まれていますが、その中でも、牡蠣やうなぎは亜鉛の量が多い食品です。その他、肉類や海草類にも多く含まれています。



魚介類



海草類



肉類

通常の食生活では摂り過ぎの心配はほとんどありません。ただし、サプリメントなどで誤って摂り過ぎた場合は、同じミネラルである銅の吸収を阻害して

銅欠乏性貧血など過剰症があります。摂取量などには十分に注意が必要です。