

# 亜鉛



健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。  
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955

かちどき薬品グループ

## 最近、ゴハンが おいしく感じられない

最近、何を食べても味が薄いと感ずることは  
ありませんか？

それは亜鉛不足による  
味覚障害が原因かも…  
若い女性に亜鉛不足が  
急増しています。



## 亜鉛は味覚のビタミン

亜鉛が不足すると、まず最初に**味覚障害**が起こること  
から、別名『味覚のミネラル』とも呼ばれています。

最近では若い女性にも味覚障害が目立ってきています。  
これは、極端なダイエットにより、食事そのものの量が  
減り、亜鉛の摂取量が減っていることが原因と考えられ  
ます。

亜鉛不足による

# 味覚障害とは

人間の味覚は舌にある味蕾<sup>みらい</sup>という器官と深い関係があります。



舌の表面にプチプチとしたものがありますが、これが味蕾です。味蕾から入ったサインが脳に伝わり味を感じています。

## なぜ味覚障害が起こるの？

亜鉛は新陳代謝を活発にする働きがあり、古い細胞を分解し、新たな細胞を合成します。そのため、舌の味蕾細胞も絶えず作り変えられています。

しかし亜鉛が不足すると、味蕾細胞の新陳代謝が悪くなり、味覚が鈍って濃い味のものでしか味が感じられなくなります。またひどくなると、甘い物を苦いと感じたりすることも…。

亜鉛をしっかりと摂るようにしましょう。

# 亜鉛の働き



髪の毛のトラブルには亜鉛を！



髪の毛はケラチンというタンパク質でできています。亜鉛がないとタンパク質が合成できないので、抜け毛が増え、新たな髪が生えてこないという髪の毛のトラブルが発生します。

皮膚や粘膜の健康維持を助ける

亜鉛は、新しい皮膚の生成には欠かせないミネラルです。傷んだ細胞の新陳代謝を活発にし、再生を促してくれます。

ホルモンの作用や調節をする

免疫細胞の働きを活性化させる作用と、活性酸素を除去する酵素の働きを助ける作用により、生活習慣病などから体を守る効果があります。また、風邪症状の改善も期待できます。

亜鉛で免疫力アップ！

亜鉛は女性ホルモンが正しく機能するために欠かせません。男性にも亜鉛は重要で前立腺に多く存在し、性ホルモンの合成を助けます。



## ■亜鉛不足で起こる症状

味覚障害・性機能の低下・肌荒れ・抜け毛・  
免疫力の低下

## 加工食品に注意！

普通の食生活をしていれば、亜鉛が不足することは  
ありませんが、現代人の食生活はインスタント食品や  
コンビニ食、ファーストフードが大きな割合を占め、  
亜鉛が不足しがちです。

加工食品にはポリリン酸ナトリウムなどの添加物が  
含まれていることが多く、これらの添加物が亜鉛の  
吸収を妨げるのです。

また亜鉛は、アルコール分解にも  
使われるため、飲酒も亜鉛不足の  
原因となります。



## ■亜鉛を摂り過ぎると…

普通の食事をしていれば過剰症の心配はありません。  
しかしサプリメントに関しては、記載されている規定量  
以上を長期服用すると過剰症がみられることもあります。

過剰症の症状…口の中の金属味、吐き気、嘔吐、下痢など

※「日本人の食事摂取基準（2005年版）」による

1日の  
摂取量

成人男性	9mg
成人女性	7mg

上限量：30mg

## 亜鉛を多く含む食品

- |                           |                             |                    |                           |
|---------------------------|-----------------------------|--------------------|---------------------------|
| ■魚介類<br>牡蠣<br>うなぎ<br>ほたて貝 | ■肉類<br>牛もも肉<br>豚レバー<br>鶏レバー | ■豆製品<br>納豆<br>木綿豆腐 | ■ナッツ類<br>アーモンド<br>カシューナッツ |
|---------------------------|-----------------------------|--------------------|---------------------------|



## 目安量



3～4個(可食部70g)  
亜鉛9.24mg



1パック(50g)  
亜鉛0.8mg

■亜鉛は吸収率がとても悪い栄養素です■

# 亜鉛を効率よく摂ろう

亜鉛を効率よく吸収するために必要なものは、  
ビタミンCとクエン酸です。



亜鉛を豊富に含んだ **牡蠣** に **レモン汁** や **酢** を  
かける食べ方は亜鉛を効率よく摂ることができます

■ビタミンCとクエン酸を多く含む食品

----> レモン、いちご、キウイ、ゆずなど



■クエン酸を多く含む食品

----> 酢、梅干など



# この献立で亜鉛1日分!

## 献立例

### 朝食

ピザトースト・牛乳・  
果物・ヨーグルト



食パン(6枚切り1枚)	0.5mg
スライスチーズ	0.6mg
牛乳(200ml)	0.8mg
ヨーグルト	0.4mg

### 昼食

オムライス・  
サラダ・スープ



ごはん(茶わんに中盛り1杯)	1.0mg
鶏肉(もも皮なし40g)	0.8mg
鶏卵(1個)	0.7mg

### 夕食

ごはん・みそ汁・あじの刺身・  
ほうれん草のおひたし・冷奴



ごはん(茶わんに中盛り1杯)	1.0mg
あじ(60g)	0.4mg
ほうれん草(50g)	0.4mg
ごま(大さじ1)	0.5mg
豆腐(50g)	0.3mg

亜鉛の摂取目安量 7.4mg

# 小冊子【お詫びと訂正】

お手元にお渡し致しました小冊子  
「ビタミン・ミネラルシリーズ

“亜鉛”」の

記載内容に、一部誤りがございました。

## ■訂正箇所

P3 亜鉛の働き 皮膚や粘膜の健康維持を助ける

誤) 亜鉛は新しい皮膚の生成には欠かせないビタミンです。  
ミネラルで傷んだ細胞の新陳代謝を活発にし…

↓

正) 亜鉛は新しい皮膚の生成には欠かせないミネラル  
傷んだ細胞の新陳代謝を活発にし…



ご迷惑をお掛けし、誠に申し訳ございません。  
心よりお詫び申し上げます。

※尚、このPDFファイルでは上記の誤りは修正いたしました。  
店頭でお受け取りのお客様に重ねてお詫び申し上げます。