

亜鉛



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

亜鉛とは

細胞の形成や新陳代謝の促進、
免疫機能などにかかわる重要なミネラル

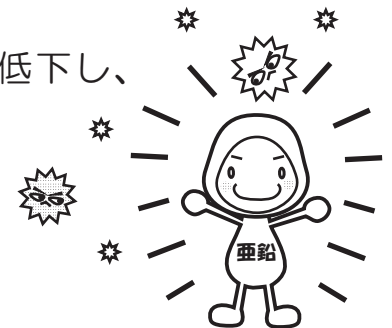
亜鉛は味覚を正常に保つ効果があり、また皮膚細胞の再生を助けるミネラルで、主として骨、肝臓、腎臓、筋肉に存在します。
魚介類、肉類、豆類、野菜、種実類などに多く含まれます。

どんな働きをするのか?

…多くの酵素の成分として重要…

ODNA(遺伝子情報)やたんぱく質の合成に関与

- 発育を促し、傷の回復を早める
- 味覚を正常に保つ
味を感じる味蕾(みらい)の形成に不可欠な成分です。
- 感染症を予防
亜鉛が不足すると、免疫機能が低下し、風邪をひきやすくなります。
- 生殖機能を正常に維持



↓ 『亜鉛が不足すると…』 ↓

**成長障害、貧血、味覚異常、皮膚炎、
性機能の低下**

普通の食事をとっていただければ問題ありませんが、加工食品に頼りすぎた偏った食事は、亜鉛不足に陥ります。亜鉛が欠乏すると、子どもでは成長障害を起こします。成人では、貧血や味覚異常、皮膚炎、うつ状態などが現われます。また、免疫機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。男性の場合は、精子数が減少するなど性機能が低下します。

↑ 『亜鉛を摂りすぎると…』 ↑

通常の食事では心配ありません。

普通の食生活で過剰症を起こすことはありません。しかし、亜鉛は毒性が強いので、大量に摂取すると急性中毒や、すい臓の機能に異常が生じます。

サプリメントの摂取は用量を必ず守りましょう。

サプリメントに関しては、記載されている摂取目安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。



どのくらい摂ればいいのか

◇亜鉛の1日摂取基準◇

「日本人の食事摂取量基準(2010年版)」から抜粋

	推奨量(mg/日)	上限あり(mg/日)
成人男性	12	45
成人女性	9	35

○妊婦+2、授乳婦は+3を付加します。

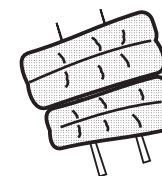
亜鉛を多く含む食品

カキ(生)



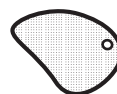
50g
(おき身/小5個)
6.6mg

うなぎ(かば焼き)



100g
(1串)
2.7mg

豚レバー(生)



50g
(約1食分)
3.5mg

ズワイガニ缶詰



45g
(小1/2缶)
2.1mg

鶏もも肉(皮なし/生)



80g
(約1/3枚)
1.6mg

牛肉(赤身/生)



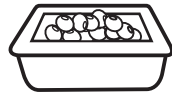
80g
(3~4枚)
4.4mg

ゆで竹の子



120g
(1食分)
1.4mg

納豆



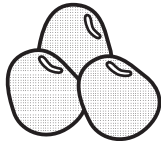
50g
(小1パック)
1.0mg

米飯



150g
(1杯)
0.9mg

そら豆(ゆで/皮つき)



60g
(12粒)
1.1mg

パルメザンチーズ (粉チーズ)

6g
(ティースプーン2杯)
0.4mg



アーモンド (フライ/味付け)



15g
(10粒)
0.7mg

◇亜鉛の上手な摂り方◇

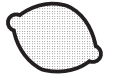
加工食品に頼りすぎず、バランスのよい食事を

亜鉛はカルシウムやタンニン、カフェインなどと結びつき、体外へ排出されやすい性質があります。また、植物性食品に多い食物繊維やフィチン酸、加工食品に添加されるポリリン酸などは亜鉛の吸収を妨げるなど、組み合わせによって吸収しにくいミネラルです。少しでも吸収率を高めるために、以下のような成分と組み合わせて摂ると効果的です。



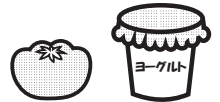
『ビタミンCと一緒に摂る』

ビタミンCは、レモン、いちご、キウイ、キャベツ、ピーマン、ブロッコリーなどに多く含まれます。



『有機酸と一緒に摂る』

お酢、トマト、梅干、酸味のある果物、ヨーグルト、ワインなどに含まれる有機酸には、ミネラル類を吸収しやすくする働きがあります。



『ビタミンAも多めに摂る』

相乗効果でそれぞれの働きがアップします。ビタミンAは、鶏レバー、うなぎの蒲焼き、ほうれん草、にんじんなどに多く含まれます。



…ワンポイントアドバイス…

◎亜鉛を多く含むカキに、クエン酸(有機酸)とビタミンCを多く含むレモン汁をかけて食べるという組み合わせは、亜鉛の吸収率を高める効果的な食べ方です。



◎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。お酒をよく飲む人は意識して摂るようにしましょう。



加工食品による亜鉛の欠乏と味覚障害

加工食品に使われるポリリン酸ナトリウムは亜鉛を体内から排出する作用があり、フィチン酸は、亜鉛を吸収しにくくします。加工食品をたくさん利用する若い世代で味覚障害が多いのはこのためではないかと考えられています。

◎ポリリン酸ナトリウム:食品添加物

弾力を増し、舌触りをよくするために添加される。スナック菓子やインスタント食品、かまぼこや清涼飲料水など、多くの加工食品に使われる。



◎フィチン酸:天然物質

変色や変質を防止するために添加される。漬物やパン、醤油等に含まれる。

(天然物質のため玄米などにも含まれている。)

◇亜鉛を摂ろう◇

『カキのチャウダー』

「海のミルク」と呼ばれるカキには亜鉛をはじめ、鉄分やカルシウム、グリコーゲンなどの栄養素が豊富に含まれています。グリコーゲンはスタミナ源として働く栄養素です。ブロッコリーとじゃがいものビタミンCが亜鉛の吸収を高めます。良質な牛乳のたんぱく質を加えると虚弱体質の改善に効果があり、脳の働きを高めます。



《材料:二人分》

カキ …… 200g	小麦粉 …… 20g
玉ねぎ …… 1個	固形スープ …… 1個
じゃがいも …… 1個	牛乳 …… 1カップ
ブロッコリー …… 1/3株	塩・こしょう …… 各適量

《作り方》

- ① カキは塩水で振り洗いをし、水気をきっておきます。
- ② 玉ねぎとじゃがいもは1.5~2cm角に切ります。
- ③ ブロッコリーは小房に分け、熱湯でさっとゆでます。
- ④ 鍋に油を熱して②を炒め、小麦粉を振り入れよく炒め、ヒタヒタの水と固形スープを加えて弱火で7~8分煮ます。
- ⑤ ④にカキと牛乳、ブロッコリーを入れて2~3分煮、塩、こしょうで味を整えます。