



亜鉛について

亜鉛の働き

亜鉛は体内で作ることができない「必須微量ミネラル」で、体内に約2~4g存在し、歯、骨、肝臓、腎臓、筋肉に多く含まれます。亜鉛の生理作用は多彩で、身長伸び（小児）、皮膚代謝、生殖機能、骨格の発育、味覚の維持、精神・行動への影響、免疫機能などに関与しています。亜鉛不足による代表的な症状としては、次のようなものがあります。

・皮膚炎、傷の治癒の遅れ

亜鉛が不足すると、皮膚でのたんぱく質合成がうまくいかなくなり、皮膚炎が生じやすくなります。また、亜鉛不足によって傷も治りにくくなります。褥瘡（じょくそう）の悪化や治りにくさと亜鉛不足の関連も注目されています。

・味覚障害

亜鉛は味を感じる「味蕾細胞」の代謝に必要であるため、亜鉛不足になると味を感じにくくなる味覚障害になる可能性があります。味覚障害になることで食事が減り、さらに亜鉛が不足するという悪循環に陥ることもあります。

その他、脱毛 貧血 発育障害 性腺機能不全 食欲低下 下痢 骨粗鬆症 感染しやすいなど・・・

亜鉛の摂取推奨量

日本人の食事摂取基準 2020年版では、1日に必要な亜鉛の推奨量は18~74歳の男性は11mg、75歳以上の男性は10mg、18歳以上の女性では8mgとされています。

亜鉛を多く含む食品

食品	1食の目安量（可食部）	亜鉛量
牡蠣	3~4個（60g）	8.4mg
豚レバー	50g	3.5mg
牛かた赤肉	60g	3.4mg
うなぎかば焼き	1/2尾（60g）	1.6mg
木綿豆腐	1/2丁（150g）	0.9mg
納豆	1パック（40g）	0.8mg
カシューナッツ	10粒（15g）	0.8mg
プロセスチーズ	1切れ（20g）	0.6mg
卵	1個（50g）	0.6mg

日本食品標準成分表2020年版（八訂）より

ビタミンCと組み合わせることで吸収率がアップしますので、野菜や果物と一緒に摂りましょう！