

栄養だより 2019.秋号 「亜鉛」

●その症状、亜鉛不足かも!?

偏った食事や亜鉛の摂取量が不足していると近年指摘されています。
亜鉛が不足するとこのような症状が現れることがあります。

元気がない

味が分からない

食欲がない

貧血

口内炎

皮膚炎

脱毛

関節が痛い



●亜鉛のはたらき



精神: イライラやうつを防止

目: 視力の維持

口: 味覚・嗅覚の保全
唾液の分泌

酵素: 抗酸化作用や
アルコール分解作用
活性化

免疫: 免疫維持や強化

皮膚: コラーゲンを合成し、
傷の治りを良くする

●亜鉛の吸収を阻害するもの

・**食物繊維**や青菜に含まれる**シュウ酸**は亜鉛の**吸収を阻害**します。(茹でるとで**シュウ酸は減ります**)

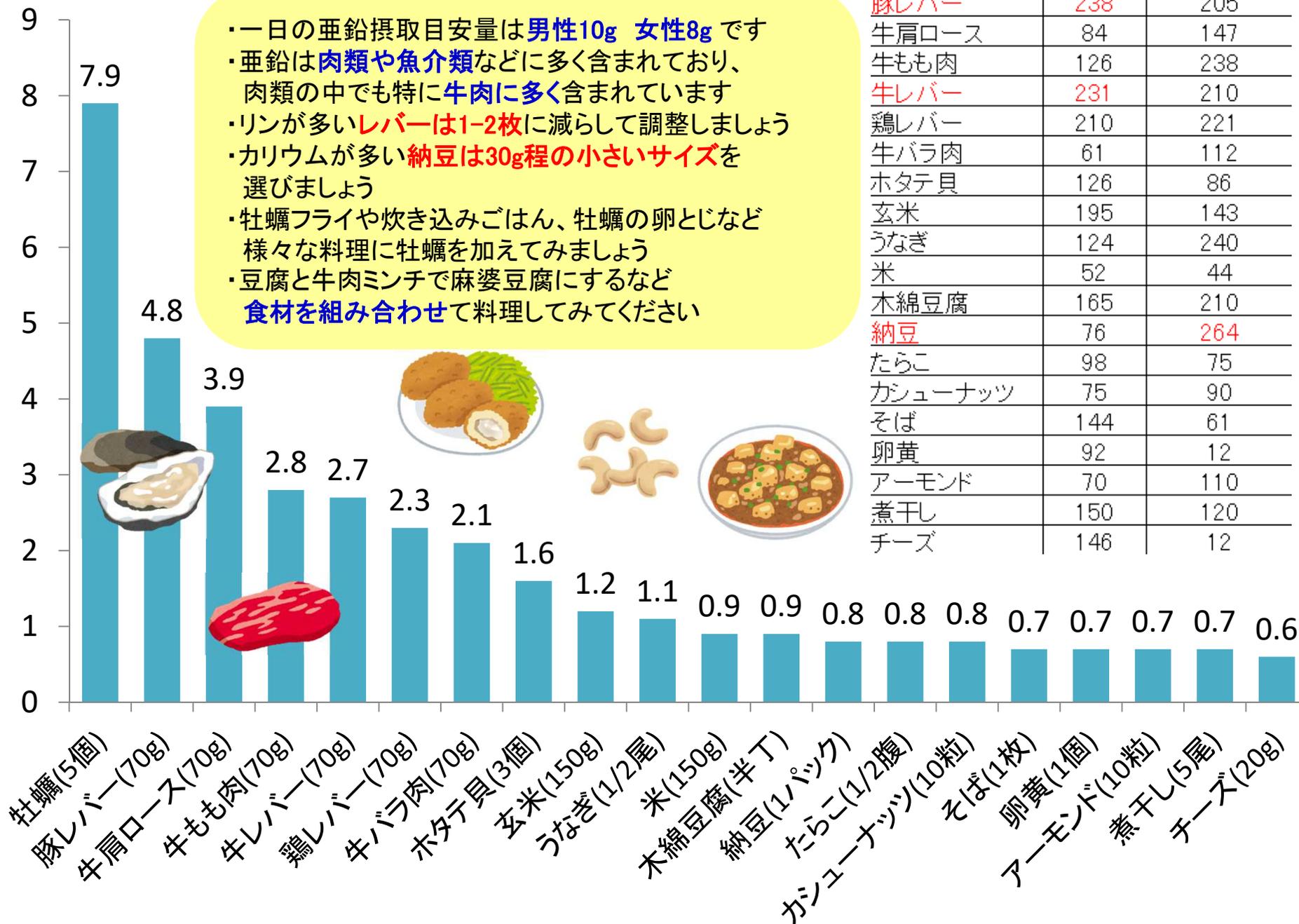
・亜鉛の摂取量不足だけでなく、亜鉛の吸収を阻害する**食品添加物(ポリリン酸など)**を含む加工食品やレトルト食品を多く利用することも、亜鉛不足を招きます

・さらに、**お酒**をよく飲む方も注意が必要です。
アルコールの代謝に関わる酵素は、亜鉛を材料としています。
お酒を飲むことで体内の亜鉛が使用されるだけでなく、
アルコールは尿中への**亜鉛の排泄を促します**



1食分の亜鉛含有量

(mg)



- 一日の亜鉛摂取目安量は**男性10g 女性8g**です
- 亜鉛は**肉類や魚介類**などに多く含まれており、肉類の中でも特に**牛肉に多く**含まれています
- リンが多い**レバー**は**1-2枚**に減らして調整しましょう
- カリウムが多い**納豆**は**30g程の小さいサイズ**を選びましょう
- 牡蠣フライや炊き込みごはん、牡蠣の卵とじなど様々な料理に牡蠣を加えてみましょう
- 豆腐と牛肉ミンチで麻婆豆腐にするなど**食材を組み合わせ**て料理してみてください

	リン(mg)	カリウム(mg)
牡蠣	60	114
豚レバー	238	205
牛肩ロース	84	147
牛もも肉	126	238
牛レバー	231	210
鶏レバー	210	221
牛バラ肉	61	112
ホタテ貝	126	86
玄米	195	143
うなぎ	124	240
米	52	44
木綿豆腐	165	210
納豆	76	264
たらこ	98	75
カシューナッツ	75	90
そば	144	61
卵黄	92	12
アーモンド	70	110
煮干し	150	120
チーズ	146	12