

「食欲の秋」本番の今、味覚は生きていく上で大切な感覚ですが、この味覚に異常を訴える人が最近増えています。「食事がおいしくない」「何を食べても味がしない」と感じたら亜鉛不足？

今回は微量栄養素の亜鉛について考えてみましょう。



・ 亜鉛の働き

味覚や脳の働きのコントロールや、免疫力・性機能を高めるなどの働きをしています。

イライラや落ち込みを解消

神経細胞間の刺激伝達物質を合成する成分で、脳の機能を高め精神を安定させるために不可欠です。

免疫力アップ！

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。

ホルモンの作用や調節をする

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。

お肌の健康を保つ

新しい皮膚の生成に欠かせず、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。

味覚を正常に保つ

亜鉛が不足すると細胞の新陳代謝が滞るため、味覚が鈍くなります。

各種酵素の働きを助ける

炭水化物やたんぱく質の代謝との関わりが深く、また、アルコールを分解するためにたくさんの亜鉛が使われます。

・ 1日の摂取目安量 成人男性 11～12 mg

成人女性 9～10 mg (許容上限30 mg)

・ 亜鉛を多く含む食品(1食分)

・ 効果を発揮する食べ合わせ方

かき	3～4個・可食部70g	9.24 mg
和牛もも肉	90g	3.60 mg
豚レバー	50g	3.45 mg
うなぎ	蒲焼1串・100g	2.70 mg
ほたて貝	70g	1.89 mg
鶏レバー	50g	1.65 mg
カシューナッツ	30g	1.62 mg
アーモンド	30g	1.32 mg
プロセスチーズ	2枚・40g	1.30 mg
そば(茹で)	240g	1.00 mg
納豆	1個・50g	1.00 mg
木綿豆腐	1/2丁・150g	0.90 mg

かき	+	かぶ, クレソン, セロリ, トマト, 法蓮草, 牛乳	肝機能障害の改善, 二日酔い防止
かき	+	じゃが芋, えび, 法蓮草, 牛肉, 栗	背を伸ばす, 知能を高める
豆腐	+	玉葱, 帆立貝, ねぎ, 法蓮草, なす, うるめいわし,	糖尿病, 動脈硬化, 高血圧の予防と改善
カシューナッツ	+	春菊, ゆり根, なつめ, びわ, ごま, 梅, 栗	長引く乾燥性の咳を緩和

* 亜鉛は吸収されにくい栄養素ですが、プラス“ビタミンC、クエン酸”により吸収量アップ(例: 生かき+レモン)

* 1日100～300 mg以上を長期間摂り続けると過剰となり頭痛、吐き気・嘔吐、発熱、倦怠感などが生じることがあるので注意しましょう。



月に一度の割合で栄養だよりの発行をしております。皆様のご意見、ご感想をお聞かせください。